

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

CARRERA:

PSICOLOGÍA

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

PSICÓLOGA

TEMA:

**ENTRENAMIENTO A LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD
“FUERTE MILITAR MARCO AURELIO SUBÍA” EN TÉCNICAS COGNITIVO
CONDUCTUALES PARA GESTIONAR EL ESTRÉS PRESENTE Y PREVENIR EL
SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERIODO DE MARZO-JULIO DEL 2020.**

AUTORA:

MAYURI LISBETH MUÑOZ ACHIG

DOCENTE TUTOR:

MARIO ARTURO MÁRQUEZ TAPIA

QUITO, 11 de enero del 2021

Cesión de derechos de autor

Yo Mayuri Lisbeth Muñoz Achig con documento de identificación N.º 1718937343 manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de grado/titulación intitulado: **ENTRENAMIENTO A LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD “FUERTE MILITAR MARCO AURELIO SUBÍA” EN TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES PARA GESTIONAR EL ESTRÉS PRESENTE Y PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERÍODO DE MARZO-JULIO DEL 2020**, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

A handwritten signature in blue ink on a light-colored background. The signature is stylized and appears to be 'M. Muñoz'.

Nombre: Mayuri Muñoz

Cédula: 1718937343

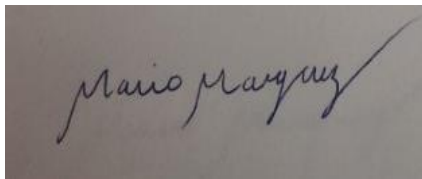
Fecha: 11 de enero del 2021

Declaratoria de coautoría del docente tutor

Yo declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de titulación.

ENTRENAMIENTO A LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD “FUERTE MILITAR MARCO AURELIO SUBÍA” EN TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES PARA GESTIONAR EL ESTRÉS PRESENTE Y PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERÍODO DE MARZO – JULIO DEL 2020 realizado por MAYURI LISBETH MUÑOZ ACHIG con CI.1718937343, obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulado por la Universidad Politécnica Salesiana para ser considerados como trabajo final de titulación

Quito, enero del 2021.

A handwritten signature in dark ink, reading "Mario Marquez", with a long, sweeping horizontal stroke extending to the right.

Mario Arturo Márquez Tapia.

CI: 170821930-6.

Carta de autorización de la Institución



**FUERZA TERRESTRE
BRIGADA DE AVIACIÓN DEL EJÉRCITO No. 15 "PAQUISHA"**

CARTA INSTITUCIÓN

La Balbina 15 de Mayo del 2020

Para: Señor Gino Grondona
Director Carrera Psicología
Universidad Politécnica Salesiana
Presente

De mis consideraciones

Por medio de la presente informo a usted que la Señorita **MAYURI LISBETH MUÑOZ ACHIG** con número de cédula 1718937343, estudiante de su Carrera de Psicología, se encuentra realizando su proyecto y/o prácticas en nuestra institución **CENTRO DE SALUD "A" FUERTE MILITAR MARCO AURELIO SUBÍA**.

De igual forma informarle que en calidad de Representante Legal de dicha institución autorizo el desarrollo del proyecto, el uso de información y publicación del trabajo de titulación: **ENTRENAMIENTO A LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD "FUERTE MILITAR MARCO AURELIO SUBÍA" EN TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES PARA GESTIONAR EL ESTRÉS PRESENTE Y PREVENIR EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERIODO DE MARZO- JULIO DEL 2020.**

Por la atención que dé a la presente, quedo

Atentamente,
DIOS, PATRIA Y LIBERTAD



Reyes Francisco
Mayo - INT
CI/1710904374
REPRESENTANTE LEGAL C.S "A" FM MAS.

Sector La Balbina
Fuerte Militar "Marco Aurelio Subla Martínez"
Teléf. (593) 2093182
ayudantia@av-ejercito.mil.ec

Índice

Introducción	1
1. Plan de sistematización.....	2
1.1 Datos informativos del proyecto.....	2
1.1.1 Nombre del proyecto	2
1.1.2 Nombre de la institución	2
1.1.3 Tema que aborda la experiencia	2
1.1.4 Localización	2
1.2 Objetivo de la sistematización	2
1.3 Eje de la sistematización.....	3
1.4 Objeto de la sistematización	3
1.5 Metodología de la sistematización.....	4
1.6 Preguntas claves.....	8
1.6.1 Pregunta de inicio del proceso:.....	8
1.6.2 Pregunta interpretativa:	8
1.6.3 Preguntas de cierre del proceso:	8
1.7 Organización y procesamiento de la información	9
1.8 Análisis de la información	12
2. Segunda Parte	13
2.1 Justificación	13
2.2 Caracterización de los beneficiarios	14

2.3 Interpretación	14
2.3.1 Interpretación Cualitativa	15
2.4 Principales logros de aprendizaje	19
Conclusiones	21
Recomendaciones	22
Referencias.....	23
Anexos	24

Índice de tabla

Tabla 1. Matriz de secuenciación de la experiencia	9
--	---

Índice de Anexos

Anexo 1. Guía de talleres para el entrenamiento en técnicas Cognitivo-Conductuales a los profesionales del Centro de Salud “A” Fuerte Militar Marco Aurelio Subía	24
Anexo 2. Carta del Lector Experto	77
Anexo 3. Rúbrica de evaluación de la guía de talleres	79
Anexo 4. Currículo resumido del Lector Experto.....	81

Resumen

La presente sistematización extrae experiencias respecto a la elaboración de una guía de talleres con técnicas cognitivo-conductuales que permita trabajar en los niveles altos de estrés y prevenir el síndrome de Burnout que se evidenció en los/as profesionales del Centro de Salud “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía”.

Como eje de la sistematización se hizo énfasis en las acciones ejecutadas por parte de la autora a lo largo de la elaboración de la guía.

Entre las técnicas planteadas en la guía se destacaron: las técnicas de relajación como: relajación diferencial variante Labrador, relajación autógena de Schultz, técnicas de relajación grounding y selfholding; reestructuración cognitiva y entrenamiento en habilidades sociales.

Finalmente surgieron preguntas clave a las cuales posteriormente se dio respuesta, mediante el contraste comparativo de elementos de la experiencia (sesiones, tareas, dinámicas grupales, ejercicios, etc.) que mostraron importantes tensiones productivas entre sí o diferenciación notable entre elementos que mostraban resultados o características buscadas o deseadas y elementos que no.

Palabras claves: guía de talleres, estrés, síndrome de Burnout, relajación diferencial, relajación autógena, grounding y self-holding, reestructuración cognitiva.

Abstract

The present systematization extracts experiences regarding the elaboration of a Workshop Guide with Cognitive-Behavioral Techniques that allows working on high levels of stress and preventing the Burnout syndrome that was evidenced in the professionals of the “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía”.

As an axis of systematization, emphasis was placed on the actions carried out by the author throughout the preparation of the Guide.

Among the techniques outlined in the Guide, the following stood out: relaxation techniques such as: Labrador variant differential relaxation, Schultz autogenous relaxation, Grounding and self-holding relaxation techniques; cognitive restructuring and social skills training.

Finally, key questions arose, which were subsequently answered, by comparing elements of the experience (sessions, tasks, group dynamics, exercises, etc.) that showed significant productive tensions among themselves or notable differentiation between elements that showed results or characteristics. wanted or desired and elements that are not.

Keywords: workshop guide, stress, Burnout syndrome, differential relaxation, autogenous relaxation, grounding and self-holding, cognitive restructuring.

Introducción

Con la aplicación del cuestionario de Maslach y el cuestionario sociodemográfico a los/as profesionales del Centro de Salud “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía”, se identificó como problemática principal altos niveles de estrés y la prevalencia a padecer el síndrome de Burnout, por lo que, surge el interés de implementar una guía de talleres con estrategias cognitivo-conductuales para gestionar y disminuir estos síntomas en los profesionales de 25 a 44 años.

La elaboración de la guía de talleres tiene como propósito aportar conocimientos y entrenamiento en habilidades a estos profesionales, que permitan el manejo de las técnicas cognitivo-conductuales a fin que puedan hacer frente y prevenir diferentes dificultades emocionales, psicológicas y sociales, que pudieran de otro modo dañar su salud mental y evitar repercusiones nocivas tanto para el profesional como para las personas que reciben su atención.

En esta sistematización se toma los aspectos más relevantes durante el desarrollo de la guía, como: las técnicas escogidas, análisis de resultados, las acciones ejecutadas por la autora y las fuentes bibliográficas que documentan la información recopilada.

La información que se presentará estará organizada cronológicamente según el número de acción realizada, la fecha en la que se realizó, la descripción de la actividad y la fuente de la que se obtuvo dicha información.

Al finalizar se realizará un análisis cualitativo que responda las preguntas claves que aparecieron

Primera Parte

1. Plan de sistematización

1.1 Datos informativos del proyecto

1.1.1 Nombre del proyecto

Entrenamiento a los profesionales del centro de salud “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía” en técnicas cognitivo conductuales para gestionar el estrés presente y prevenir el síndrome de Burnout en el período de marzo-julio del 2020.

1.1.2 Nombre de la institución

Centro de Salud “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía”.

1.1.3 Tema que aborda la experiencia

Elaboración de una guía de talleres en técnicas cognitivo-conductuales para el manejo del estrés y prevención del síndrome de Burnout para los profesionales del centro de salud “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía”.

1.1.4 Localización

El C.S “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía” está ubicado en el cantón Rumiñahui, Parroquia Sangolquí en la provincia de Pichincha, Barrio la Balbina, dentro del Batallón de Ingenieros B 68 “Cotopaxi”.

1.2 Objetivo de la sistematización

Profundizar en el aprendizaje de elaboración de guías clínicas para el entrenamiento a los profesionales del C.S “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía” mediante un análisis de aciertos y errores detectados en la presente experiencia que se sistematiza.

Objetivos específicos:

- Analizar la mejor manera de redactar la sección cognitivo-conductual de las sesiones para que incentiven al lector, profesional o estudiante de Psicología a emprender la ejecución.
- Determinar la manera adecuada de estructurar sesiones claras para que presenten características de claridad y óptima comprensión.
- Identificar como mejorar la calidad de la redacción de las dinámicas de cierre para un mayor beneficio de los receptores del programa clínico.

1.3 Eje de la sistematización

En la presente sistematización se tomará en cuenta las actividades realizadas en la elaboración de las sesiones grupales destinadas al desarrollo del proyecto, que tuvo la finalidad de enseñar técnicas cognitivo-conductuales, que permitan a los profesionales gestionar el estrés y prevenir el síndrome de Burnout.

1.4 Objeto de la sistematización

Elaboración de la guía de talleres de técnicas cognitivo-conductuales para los profesionales del C.S “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía” se gestó en un periodo de 6 meses en abril-octubre del presente año, donde se recopiló información requerida para la confección de la misma.

El número de sesiones planteadas en la guía son 17, mismas que deben ser desarrolladas de forma grupal, una vez a la semana en un lapso de tiempo de 2 horas y 30 minutos a 3 horas.

1.5 Metodología de la sistematización

Esta metodología se basa en la propuesta de sistematización de experiencias de Oscar Jara Holliday, quien es un “sociólogo y educador quien ha escrito varias obras importantes sobre la materia y que presenta una propuesta metodológica en cinco tiempos: a) Haber vivido la experiencia. b) Preguntas iniciales, planteando el fin de la sistematización, las fuentes de información que se utilizarán. c) Reconstruir la experiencia, secuencia ordenada de como sucedió la experiencia, d) Análisis y síntesis de la experiencia que fue descrita y reconstruida, identificando las tensiones y contradicciones que aparecieron en la misma. e) Conclusiones y recomendaciones (Jara, 2011).

Las herramientas que se utilizarán dentro de la sistematización y que permiten ordenar secuencialmente las acciones que se ejecutaron para el desarrollo de la guía de talleres son:

- a) Test aplicado (Cuestionario de Maslach y sociodemográfico)
- b) Tabla de resultados de reactivos aplicados
- c) Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas.
- d) Registro de asistencia a tutorías
- e) Registro WhatsApp de convocatoria a reunión de trabajo con el tutor
- f) Memoria en el ordenador de la búsqueda en internet
- g) Fuentes bibliográficas
- h) Informe del lector experto

Con estas fuentes se elaborará una matriz que contenga la línea de tiempo para cada una de las actividades de elaboración de la guía, ordenadas secuencialmente, lo cual servirá de base para la formulación de preguntas claves y su posterior resolución mediante la extracción de elementos que muestren tensiones productivas, lo cual permita un fructífero contraste de

características entre lo que se perciba como logro o acierto y lo que no; a fin de llegar a conclusiones que contesten dichas preguntas de investigación formuladas.

A continuación, se describe cada fuente documental de la sistematización

a) Test aplicado

Es un instrumento muy importante, pues permite conocer la fecha de su aplicación y a partir de los resultados obtenidos al administrarlo, se escogió adecuadamente la muestra y las técnicas a trabajar con los participantes de acuerdo a sus necesidades, además en la guía de talleres se plantea la aplicación del test post-intervención para conocer si los síntomas disminuyen después de aplicar el tratamiento.

El cuestionario utilizado fue de Maslach, versión traducida y validada de la original.

Las variables de este cuestionario constan de: 22 ítems con 7 opciones de respuesta (escala Likert de 0 a 6). Los grados de intensidad van desde: 0= nunca, 1 = pocas veces al año o menos, 2= una vez al mes o menos, 3= unas pocas veces al mes o menos, 4= una vez a la semana, 5= pocas veces a la semana, 6= todos los días (Mirás, 2014, pág. 69).

Maslach y Jackson (1981), citado por Mirás (2014) plantea que la escala está dividida en 3: cansancio emocional con preguntas como: “Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo” intentando identificar cansancio y fatiga física, psíquica o los dos. La segunda es despersonalización, que se manifiesta mediante conductas indiferentes o alejadas con las demás personas, especialmente hacia los pacientes o usuarios, abarcando preguntas como: “Creo que estoy tratando a mis pacientes como si fueran objetos impersonales”. Por último, está el sentimiento de bajo logro o realización profesional y/o personal, que evalúa preguntas

como: “Me siento con mucha energía en mi trabajo”. Manifestándose mediante reacciones negativas con uno y una baja autoestima.

b) Tabla de resultados de reactivos aplicados

Tabla que contiene los resultados de las puntuaciones obtenidas en los cuestionarios, en cada fila se encuentra un caso evaluado, en cada columna una variable medida por el test, en cada celda los puntajes específicos sujeto por variable; el lector interesado puede obtener fácilmente medias aritméticas y desviaciones estándar para cada grupo de puntuaciones por variable. Estas tablas permitieron identificar las conductas blanco o problema que necesitaban ser abordadas y ayudaron a la sistematización ya que contenían fechas.

c) Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas

Anotaciones de la información explicada por parte del Dr. Mario Márquez, quién se encargó de tutelar el desarrollo de la guía, estas anotaciones contienen datos teóricos de los principales temas y técnicas que se detallaron en la guía de talleres, permitiendo la organización de las acciones desarrolladas en cada sesión. También aportaron datos para la elaboración de la línea de tiempo dentro de la sistematización de la experiencia.

d) Registro de asistencia a tutorías

Se refiere a una matriz que permite tener constancia de las fechas que se recibió tutorías con el Dr. Mario Márquez, así como también del tema abordado, el porcentaje de avance del proyecto y si existió alguna observación referente a la sesión. Permitiendo llevar un orden de las acciones realizadas.

e) Registro de WhatsApp para convocatoria a trabajo con el tutor

Registro de fechas y contenido de los mensajes de WhatsApp coordinando reuniones con el tutor mediante la plataforma “Start Zoom” o por llamada de WhatsApp con el fin de desarrollar las sesiones grupales que se abordan en la guía de talleres. En la sistematización permite la organización cronológica de las acciones realizadas.

f) Historial de búsquedas académicas de la web

Historial en el ordenador, referente a búsquedas académicas sobre los textos y documentos utilizados a lo largo de la elaboración del proyecto. La admisión de estos textos y documentos se basó en criterios de inclusión como: 1) que se refieran a actividades adecuadas al rango de edad de 25 a 44 años, 2) que tengan un fondo teórico cognitivo conductuales, 3) que se refieran a actividades grupales que se puedan abordar en periodos de tiempo corto, por ejemplo, de 1 a 5 sesiones. Hubo criterios de exclusión referidos a: 1) la calidad insuficiente del documento sea por su ubicación en páginas no académicas, 2) el idioma empleado distinto al castellano. Esta herramienta ayuda a determinar el permite orden en el que fue desarrollada la guía de talleres y su información resultó muy útil en la elaboración de la misma.

g) Fuentes bibliográficas

Revisión bibliográfica de diferentes textos, documentos científicos y académicos sugeridos por el docente tutor y/o investigados por la autora para la elaboración del proyecto. Esta herramienta permitió tener una base teórica para la elaboración de las 17 sesiones, un refuerzo teórico de las sesiones de tutorías y una descripción adecuada de las diferentes técnicas cognitivo-conductuales detalladas en la guía de talleres, mientras que en la

sistematización permite tener un registro ordenado de las fuentes utilizadas en la elaboración del proyecto.

h) Informe del lector experto para la validación de la Guía

Informe del experto en el que detalla la aprobación de la guía elaborada, manifestando ser una herramienta útil de aplicación para el fin que fue realizada. La guía fue evaluada a través de una rúbrica (véase anexo 3) valorando aspectos como: deontología, relevancia, pertinencia, claridad, calidad formal, brevedad, consistencia interna, factibilidad y creatividad, a través de una escala de 0 a 4 puntos, siendo 0 la puntuación más baja equivalente a insuficiente y 4 la más alta equivalente a sobresaliente. El experto valoro con nota sobresaliente cada uno de los ítems indagados por la rúbrica.

1.6 Preguntas claves

Las siguientes preguntas se plantean con el objetivo de facilitar la comprensión de la elaboración de la guía y se la organiza en tres momentos, preguntas de: inicio, interpretativas y de cierre

1.6.1 Pregunta de inicio del proceso:

¿Cómo redactar la sección cognitivo-conductual de las sesiones para que incentiven mucho al lector a emprender la ejecución?

1.6.2 Pregunta interpretativa:

¿Cómo estructurar sesiones muy claras para ser comprendidas por los lectores?

1.6.3 Preguntas de cierre del proceso:

¿Cómo mejorar la calidad de la redacción de las dinámicas de cierre?

1.7 Organización y procesamiento de la información

La información se organizará en base a las acciones que se realizó para la elaboración de la guía y se establecerá el número de cada acción, fecha, descripción y la fuente que respalda las actividades realizadas, de esta manera se indicará el momento preciso en el que se implementó dicha actividad.

Tabla 1. Matriz de secuenciación de la experiencia

Número acción	Fecha	Descripción	Fuente
1	03/03/2020	Aplicación del cuestionario de Maslach y sociodemográfico	Cuestionario Maslach y Sociodemográfico
2	12/06/2020	Explicación para la realización de la guía de talleres Tabular los datos y resultados de los reactivos aplicados	Registro de asistencia a tutorías. Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas. Registro de WhatsApp. Tabla de resultados reactivos
3	19/06/2020	Explicación de las técnicas cognitivo conductuales. Identificación de conducta blanco	Registro de asistencia a tutorías. Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas. Registro de WhatsApp para convocatoria a trabajo con el tutor.

Número acción	Fecha	Descripción	Fuente
4	26/06/2020	Selección de técnicas cognitivo-conductuales a trabajar Búsquedas técnicas cognitivo-conductuales para el estrés y burnout	Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas. Registro de WhatsApp Historial de búsquedas académicas de la web
5	04/07/2020	Explicación del diseño para la estructura de la guía de talleres y la estructura de las sesiones. Explicación Técnicas de relajación	Registro de asistencia a tutorías. Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas. Registro de WhatsApp para convocatoria a trabajo con el tutor
6	06/07/2020	Búsqueda información técnicas de relajación (cognitivo conductuales)	Historial de búsquedas académicas de la web
7	07/07/2020	Búsqueda información técnicas de relajación (cognitivo conductuales)	Historial de búsquedas académicas de la web
8	13/07/2020	Búsqueda información Reestructuración cognitiva	Historial de búsquedas académicas de la web

Número acción	Fecha	Descripción	Fuente
9	17/07/2020	Revisión y corrección de avances Explicación sobre la sesión de cierre	Registro de asistencia a tutorías. Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas Registro de WhatsApp para convocatoria a trabajo con el tutor
10	24/07/2020	Explicación técnica de Habilidades sociales Explicación sobre la sesión de inicio.	Registro de asistencia a tutorías. Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas. Registro de WhatsApp
11	14/08/2020	Envío de guía de talleres para revisión por parte del tutor.	Registro de WhatsApp para convocatoria a trabajo
12	22/09/2020	Indicación de primeras correcciones propuestas por el tutor para el desarrollo de la guía.	Registro de WhatsApp para convocatoria a trabajo con el tutor Apuntes manuscritos de las tutorías recibidas Registro de asistencia a tutorías.
13	28/09/2020	Envío de guía de talleres segunda revisión	Registro de WhatsApp para convocatoria a trabajo

Número acción	Fecha	Descripción	Fuente
14	29/09/2020	guía de talleres enviada por parte del tutor al lector experto para su validación	Registro de WhatsApp para convocatoria a trabajo con el tutor.
16	22/10/2020	Validación de la guía	Informe del lector experto

Nota: Secuencia de la experiencia sobre el “Entrenamiento a los profesionales del C.S “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía” en técnicas cognitivo conductuales para gestionar el estrés presente y prevenir el síndrome de Burnout en el período de marzo-julio del 2020”. Elaborado por: Muñoz M. (2020)

1.8 Análisis de la información

Una vez ordenada cronológicamente la información sobre las acciones que se llevaron a cabo tras la elaboración de la guía de talleres, se compara aspectos de la experiencia que den lugar a tensiones productivas, con el objetivo de encontrar el por qué se dieron esas tensiones de esa manera y así responder a las preguntas clave y generar hipótesis que correspondan a lo encontrado durante la elaboración de la guía, se realizará un análisis cualitativo, en base a los objetivos planteados en esta sistematización.

2. Segunda Parte

2.1 Justificación

Para la elaboración de este proyecto se realizó un diagnóstico previo en el cual se pudo evidenciar que la problemática principal en estos profesionales estaba dirigida hacia el estrés y una tendencia a padecer el síndrome de Burnout, por lo que nació el interés de aplicar un programa cognitivo- conductual, sin embargo, por la emergencia sanitaria declarada el 16 de Marzo en Ecuador se optó por la elaboración de una guía de talleres con técnicas cognitivo- conductuales para 12 profesionales del C.S “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía”, con el fin de gestionar los altos niveles de estrés y prevenir el síndrome de Burnout.

El síndrome de Burnout es “una manifestación comportamental del estrés laboral y tridimensional caracterizado por cansancio emocional (CE), despersonalización (DP) en el trato con clientes y usuarios, y dificultad para el logro/realización personal (RP)” (Martínez, 2010, pág. 45). Todas estas manifestaciones generan un estado de agotamiento físico, mental y emocional.

“El estrés es una reacción de lucha (enfrentamiento) o de huida del organismo como respuesta a una amenaza para la supervivencia o la autoestima personal” (Barrio, García, Ruiz, & Arce, 2006, pág. 40). Las reacciones de lucha o huida que se mencionan pueden darse a nivel cognitivo, psicofisiológico o motor.

El objetivo general fue entrenar a los profesionales del C.S FM M.A.S en técnicas cognitivo-conductuales para gestionar el estrés presente y prevenir el síndrome de Burnout; y los específicos fueron: 1. Identificar factores claves asociados a la maximización, minimización y modulación del estrés al personal profesional del centro. 2. Enseñar a afrontar los niveles altos de estrés y prevención del síndrome de Burnout. 3. Elaborar una guía de

talleres con técnicas cognitivo-conductuales para gestionar el estrés y prevenir el síndrome de Burnout.

La elaboración de la guía se dio en base a la aplicación del Cuestionario de Maslach, es así que las técnicas cognitivo-conductuales que se establecieron en la guía dependieron del análisis de resultados detectando la conducta blanco a trabajar en estos profesionales. Los profesionales presentaron problemas en el sistema cognitivo, fisiológico y motor como: disminución en sus habilidades sociales, conflictos laborales, agotamiento emocional, despersonalización, desrealización personal, conductas de huida y escape, etc., para lo cual se hizo uso de la técnica de reestructuración cognitiva y entrenamiento en habilidades sociales con el objetivo de ayudar a cambiar su manera errada de pensar; sentir de forma más apropiada y actuar más asertivamente.

De igual manera se trabajó a nivel fisiológico con técnicas de control de la respiración y técnicas de relajación, con el fin de bajar la tensión y malestar en los participantes.

2.2 Caracterización de los beneficiarios

Profesionales que trabajan en el C.S “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía”, cuya edad oscila entre 25 y 44 años, quienes presentaron altos niveles de estrés y una tendencia a padecer el síndrome de Burnout.

El proyecto gira en torno al desarrollo de la guía de talleres y con la misma se espera que sirva para los lectores y con su aplicación se logre una disminución de síntomas de estrés y síndrome de Burnout, tomando como indicador los puntajes que se obtengan en la pre-intervención y comparándolos con los de post-intervención.

2.3 Interpretación

2.3.1 Interpretación Cualitativa

En este punto se describirán los elementos que permitan responder a manera de hipótesis las preguntas clave que han sido planteadas en la primera parte, es decir se desarrollará una interpretación a cada interrogante.

a) Con respecto a cómo redactar la sección cognitivo-conductual de las sesiones para que incentiven mucho al lector a emprender la ejecución: Para comprender de mejor manera y poder desarrollar este punto se comparará la sección cognitivo-conductual de la Sesión Nro. 4 Entrenamiento autógeno de Schultz de la guía de talleres con la sesión Nro. 2 Entrenamiento en control de activación psicofisiológica (relajación diferencial cara y brazos).

La sesión Nro. 4 entrenamiento autógeno de Schultz su sección de instrucciones con técnicas cognitivo conductuales resultó más fácil de detallar en la guía de talleres pues recibí ayuda del docente tutor para poder modificarla y adaptarla al personal profesional al que va dirigido, de igual manera, el lector experto planteó sugerencias a realizar antes de empezar con el entrenamiento de esta técnica a modo que la misma genere más beneficios en los participantes. Además, al buscar esta técnica se encontró una amplia bibliografía para la redacción de la guía de entrenamiento a los profesionales del C.S “Fuerte Militar Marco Aurelio subía” en técnicas cognitivo conductuales para gestionar el estrés presente y prevenir el síndrome de burnout, tal como se muestra en anexos.

Las indicaciones que se exponen son muy claras puesto que su lenguaje es coherente y sencillo para cualquier lector. De igual manera contiene pasos concisos, cortos y pocas subtécnicas a trabajar por lo que se desarrolla en un tiempo de 45 minutos.

En contraste describiré la sesión Nro. 2 entrenamiento en control de activación psicofisiológica (relajación diferencial cara y brazos), las instrucciones de esta técnica me resultaron muy confusas de entender ya que al realizar esta sección por dificultades de fuerza mayor el docente tutor estuvo ausente en un periodo de tiempo, por lo que, como autora de la guía intente modificar los pasos de esta técnica de manera que sea más fácil de comprender para los lectores sin embargo, era mucha información y la bibliografía muy escasa.

Por otro lado, las instrucciones presentan un lenguaje más técnico centrado en el enfoque cognitivo-conductual por lo que sus instrucciones pueden resultar confusas y ambiguas a otros lectores que no comprendan del tema. Su extensión es muy larga, contiene muchos pasos y subtécnicas repetitivas por lo que se propone ser desarrollado en un lapso de 85 minutos.

Interpretaciones:

Frente a lo expuesto, con respecto a la bibliografía, lenguaje, tiempo y extensión de la sesión Nro. 4 en contraste con la sesión Nro. 2, se puede decir que probablemente una buena redacción que motive a los lectores a ejecutar la sección cognitivo conductual de las sesiones, puede estar estrechamente vinculado con un buen referente bibliográfico, una redacción que sea clara, precisa y concisa, que utilice un lenguaje sencillo para cualquier tipo de lectores.

Además, se puede considerar que el tiempo de ejecución debe ser acorde al número de actividades o subtécnicas que se va a trabajar, no obstante, el tiempo no debe ser muy extenso ya que podría aburrir o desmotivar al lector a realizar la actividad.

b) Con respecto a estructurar sesiones muy claras para ser comprendidas por los lectores: Para lograr responder a este punto procederé a contrastar la sesión Nro. 8

entrenamiento en la técnica de reestructuración cognitiva (III)- técnicas específicas para distorsiones cognitivas contra la sesión Nro. 12 entrenamiento en habilidades sociales (II).

La sesión Nro. 8 entrenamiento en la técnica reestructuración cognitiva (III)-técnicas específicas para distorsiones cognitivas, para desarrollar esta sesión me guie de información de semestres inferiores impartidos por el docente tutor, así como también de documentos de internet que se encuentran citados en la referencia de los anexos.

La sesión Nro. 8 posee mucha información y técnicas a trabajar, se la propone ser trabajada en 155 minutos. La explicación de cada una de las técnicas y pasos presenta un lenguaje muy técnico.

La sección de instrucciones cognitivo-conductual contiene información muy confusa y ambigua que necesita ser profundizada, además que contiene mucha teoría y nada de práctica que motive al lector a realizarlo y ayude a un mejor aprendizaje de la técnica.

Al parecer la tarea a casa resulta poco entusiasmante y no compromete al lector a su realización.

Por otro lado, se describe la sesión Nro. 12 entrenamiento en habilidades sociales (II), la elaboración de esta sesión me resulto más interesante y divertida de realizas pues recibí ayuda de mi docente tutor para estructurarla y una amplia bibliografía.

Esta sesión contiene poca información y se la propone ser trabajada en 145 minutos. Para detallar cada uno de los pasos utiliza un lenguaje claro que resulta muy fácil de comprender.

La sección cognitivo-conductual contiene una sola técnica que se detalla de manera muy precisa y sencilla, además que motiva e invita a los lectores a trabajar en grupo y a realizar actividades en forma de práctica con el objetivo que el aprendizaje sea más lúdico.

La tarea que se envía a casa resulta interesante y entretenida pues invita al lector a buscar materiales de apoyo como fotos, imágenes de libros, revistas etc.

Interpretaciones:

Haciendo un análisis de la sesión Nro. 8 y sesión Nro. 12, se podría interpretar que para estructurar sesiones muy claras que sean de fácil comprensión para los lectores, se necesita una buena base bibliográfica y asistencia de un experto en el enfoque cognitivo-conductual para evitar colocar información innecesaria y centrarse solo en lo más importante a trabajar. De igual manera, es importante tomar en cuenta que el número de actividades a realizar en cada sesión sean congruentes con el tiempo que se tiene para desarrollarlas puesto que el exceso de información y actividades a realizar puede resultar confuso y desgastante.

Por otro lado, el lenguaje que se utiliza para explicar las técnicas y pasos debe ser sencillo de manera que resulte fácil de entender para cualquier lector. Además, todas las actividades que se planteen en una sesión deben fomentar el aprendizaje mediante la práctica pues resulta más lúdico y motivante para quien lo realice.

c) **Con respecto a mejorar la calidad de la redacción de las dinámicas de cierre:** Para intentar responder a esta pregunta empezaré realizando la comparación entre la dinámica de cierre de la sesión Nro. 13, contra la dinámica de cierre de la sesión Nro. 15.

La dinámica de cierre de la sesión Nro. 13 se detalla de manera coherente con el tiempo establecido, su contenido es directo y contiene un lenguaje sencillo que resulta de fácil comprensión para su realización. Las ordenes que se indican son claras y fáciles de realizar,

además que el contenido de la dinámica invita a que el lector pueda divertirse y llevarse una buena experiencia de la sesión. Pide pocos materiales para su realización.

La dinámica de cierre de la sesión Nro. 15 es muy larga para el tiempo que se le da, contiene una redacción confusa, además que utiliza terminología que no todo lector puede entender. Las órdenes que se detallan pueden resultar difíciles de realizar por lo que podrían incomodar, confundir o inhibir al lector o participante que quiera realizarlo. No requiere ningún material para su realización.

Interpretación:

La comparación de las dinámicas de cierre de estas dos sesiones permite tentativamente concluir que, para mejorar la calidad de redacción de las dinámicas de cierre, se debe utilizar un lenguaje claro y coherente, además el tiempo que se establece debe estar a la par con las actividades a realizar con el fin de evitar presiones.

Por otro lado, el contenido de la actividad debe ser sencilla y de fácil realización, que inviten al lector y a los participantes a llevarse una buena experiencia de cada sesión. Finalmente es mejor presentar dinámicas de cierre que requieran pocos o ningún material porque divierten y enseñan más en poco tiempo.

2.4 Principales logros de aprendizaje

Se logró el propósito de desarrollar una guía de talleres de técnicas cognitivo-conductuales para gestionar el estrés presente y prevenir el síndrome de Burnout en los profesionales del C.S “A” Fuerte Militar “Marco Aurelio Subía. Uno de los logros de aprendizaje fue redactar una guía que sirva como base para entrenar a los profesionales de la salud a tener conductas más adaptativas que ayuden a mejorar sus relaciones sociales especialmente con sus compañeros de trabajo y pacientes.

La guía detalla 17 sesiones grupales en la que se trabajan con diferentes técnicas cognitivo-conductuales como reestructuración cognitiva, relajación, respiración y entrenamiento en habilidades sociales.

Uno de los mayores obstáculos que se dio en el desarrollo del proyecto fue la pandemia la cual al surgir de manera imprevista hizo que se limite la obtención de información, dificultando la comparación de resultados con los obtenidos en primer momento con la aplicación del reactivo psicológico (cuestionario de Maslach). De igual manera dificultó que el docente tutor pueda realizar una supervisión directa y constante del proyecto. Sin embargo, el acceso a recursos tecnológicos como es la plataforma “Start Zoom” y el correo electrónico, permitió seguir manteniendo contacto con el tutor y que siga supervisando el trabajo.

La guía de talleres será entregada al centro de salud, por lo que puede ser usada por la misma, como herramienta para entrenar a sus profesionales y así posibilitar conductas más asertivas a nivel personal como institucional, que les permitan contar con un medio para afrontar situaciones futuras de estrés.

Por último, se puede acotar que el objetivo de entrenar a los profesionales en técnicas cognitivo-conductuales para gestionar el estrés, se logró cumplir con la elaboración de la guía de talleres.

Conclusiones

a) La aplicación del cuestionario Maslach resultó muy ventajosa, para la determinación de las conductas problema y para la selección de técnicas cognitivo-conductuales a plasmar en la guía de talleres como referente de las conductas que se pretenden trabajar en esos profesionales.

b) La experiencia sistematizada permite concluir que para redactar mejor la sección cognitivo-conductual de la guía de entrenamiento a los profesionales del C.S “Fuerte Militar Marco Aurelio Subía” en técnicas cognitivo conductuales para gestionar el estrés presente y prevenir el síndrome de burnout de modo que incentiven al lector a emprender la acción, se procure centrar en que el tiempo de ejecución sea acorde al número de actividades o subtécnicas que se va a trabajar, no obstante, el tiempo no debe ser muy extenso ya que podría desmotivar al lector a realizar la actividad. Se plantea presentar una redacción clara y que motive a los lectores a ejecutar la actividad.

c) Para estructurar sesiones claras que puedan ser comprendidas de mejor manera por los lectores, es necesaria la asistencia de un experto en el enfoque cognitivo-conductual pues así se evitará colocar información irrelevante que pueda desestimular al lector a efectos de ejecución. Así mismo, el número de actividades a realizar se propone deben ser congruentes con el tiempo que se dispone para evitar confusión y pérdida de interés en la sesión.

d) Una buena redacción de las dinámicas de cierre ha de procurar tener un contenido fácil de realizar, mostrarse entretenido y contar con un lenguaje claro.

Recomendaciones

a) Se recomienda a futuros investigadores que al trabajar temas similares tomen en cuenta las acciones que realice para realizar la guía de talleres como: la aplicación del reactivo psicológico, el análisis de resultados para poder determinar la conducta blanco o problema que se abordara, realizar la selección de técnicas a ser desarrolladas en la guía de talleres, búsqueda de fuentes bibliográficas y consultas al docente tutor.

b) Se sugiere a futuros ejecutores interesados en realizar proyectos similares, que apliquen más reactivos psicológicos de pre-tratamiento, como el Test ISRA Inventario de Situaciones y Respuesta de Ansiedad ya que ayuda a evaluar situaciones de estrés y respuesta cognitiva, fisiológica y motora, permitiendo así poder escoger de manera más precisa las técnicas a ser desarrolladas en la guía de talleres.

c) Se propone elaborar las sesiones con técnicas cognitivo-conductuales con más tiempo de ejecución, para así poder profundizar más información y trabajar al ritmo de los participantes evitando generar tensiones o dejando vacíos en cada actividad.

d) Se plantea que el área de Psicología del C.S “A” FM M.A.S realice la aplicación del entrenamiento de las técnicas cognitivo-conductuales para gestionar el estrés presente y prevenir el síndrome de Burnout en vista que en la aplicación del reactivo psicológico presentaron altos niveles de estrés y una tendencia a padecer el síndrome de Burnout y también porque son técnicas muy útiles y prácticas.

Referencias

- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *Redalyc*, 1-13.
- Blasco, R. (2 de Octubre de 2015). *eitb.eus*. Obtenido de eitb.eus:
<https://www.buenastareas.com/ensayos/Sistematizacion-De-Experiencias-Oscar-Jara/70533541.html>
- Ieinstitut, e. (16 de 07 de 2020). *Instituto Español de Investigación Enfermera*. Obtenido de Instituto Español de Investigación Enfermera: <https://www.ieinstitut.es/areas-de-desarrollo/observatorio-enfermero/entornos-positivos-para-la-practica/burnout>
- Jara, O. (2011). *Orientaciones*. España. Obtenido de http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf
- López, A. (28 de 11 de 2020). *Buenas Tareas*. Obtenido de Buenas Tareas:
<https://www.buenastareas.com/ensayos/Sistematizacion-De-Experiencias-Oscar-Jara/70533541.html>
- Martínez, A. (2010). EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTION. *Redalyc*, 1-40.
- Mirás, S. (2014). Evaluación del Síndrome de Burnout en un centro de Salud. *RevistaEnfermeríaCyL*, 65-73.
- Ortega, C., & López, F. (2004). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *Redalyc*, 137-160.

Anexos

Anexo 1. Guía de talleres para el entrenamiento en técnicas Cognitivo-Conductuales a los profesionales del C.S “A” Fuerte Militar Marco Aurelio Subía

GUÍA DE TALLERES PARA EL ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS COGNITIVO- CONDUCTUALES A LOS PROFESIONALES DEL CENTRO DE SALUD “A” FUERTE MILITAR MARCO AURELIO SUBÍA



2020



Autora: Muñoz Achig Mayuri Lisbeth



Tutor: Márquez Tapia Mario Arturo.

Magister en Intervención de la Ansiedad y el Estrés - Universidad Complutense.

Doctor en Psicología Clínica – Universidad Central del Ecuador.

ÍNDICE DE CONTENIDO

SESIÓN N° 1 TEMA: SESIÓN DE INICIO INTRODUCCIÓN	31
SESIÓN N° 2 TEMA: ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA (RELAJACIÓN DIFERENCIAL CARA Y BRAZOS)	33
SESIÓN N° 3 ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA CONTROL DE ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y RELAJACIÓN DIFERENCIAL (CUELLO, TÓRAX Y PIERNAS).	36
SESIÓN N° 4 TEMA: ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ.....	38
SESIÓN N° 5: TEMA: ENTRENAMIENTO DE TÉCNICAS DE GROUNDING Y SELF- HOLDING.....	40
SESIÓN N° 6: TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (I) – BASADO EN MODELO ABC DE ELLIS	43
SESIÓN N° 7: TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (II) TÉCNICAS GENERALES	45
SESIÓN N° 8 TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (III)- TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA DISTORSIONES COGNITIVAS ..	47
SESIÓN N° 9: TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA - CONTINUACIÓN TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA DISTORSIONES COGNITIVAS	49
SESIÓN N° 10: TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA - TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA DISTORSIONES COGNITIVAS, CONTINUACIÓN	51
SESIÓN N° 11: TEMA: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES (I).....	53
SESIÓN N° 12: TEMA: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES (II).	55
SESIÓN N° 13: TEMA: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES (III)	56
SESIÓN N° 14: TEMA: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES (IV).....	58
SESIÓN N° 15: TEMA: ENTRENAMIENTO EN MANTENIMIENTO DE GANANCIAS TERAPÉUTICAS (I)	60
SESIÓN N° 16: TEMA: ENTRENAMIENTO EN MANTENIMIENTO DE GANANCIAS TERAPÉUTICAS (II)	61
SESIÓN N° 17: PROCESO DE CIERRE FINAL	63
BIBLIOGRAFÍA.....	65
ANEXOS.....	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ejemplo de hoja de temores, expectativas y compromisos.....	68
Figura 2. Postura correcta para técnicas de respiración y relajación.....	68
Figura 3. Modelado postura correcta para relajación	68
Figura 4. Técnica de relajación de brazos (puño)	68
Figura 5. Relajar músculos del brazo (puño)	68
Figura 6. Posición de reposo para técnica de relajación de brazo (puño)	68
Figura 7. Técnica de relajación de brazos (muñeca)	68
Figura 8. Posición de reposo para técnica de relajación de brazo (muñeca).....	68
Figura 9. Técnica de relajación de brazos (muñeca II)	68
Figura 10. Posición de reposo para técnica de relajación de brazo (muñeca II)	68
Figura 11. Técnica de relajación de brazos (bíceps)	68
Figura 12. Posición de reposo para técnica de relajación de brazos (bíceps)	68
Figura 13. Técnica de relajación de brazos (codo).....	68
Figura 14. Posición de reposo para técnica de relajación de brazos (codo).....	68
Figura 15. Técnica de relajación de brazos (estirar adelante)	68
Figura 16. Técnica de relajación de brazos (estirar arriba)	68
Figura 17. Posición de reposo para técnica de relajación de brazo (adelante y arriba)...	68
Figura 18. Técnica relajación de la cara (frente).....	68
Figura 19. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (frente)	68
Figura 20. Técnica relajación de la cara (entrecejo)	68
Figura 21. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (entrecejo).....	68
Figura 22. Técnica relajación de la cara (párpados).....	68
Figura 23. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (párpados).....	68
Figura 24. Técnica relajación de la cara (globos oculares)	68
Figura 25. Técnica relajación de la cara (mejillas)	68
Figura 26. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (mejillas).....	69
Figura 27. Técnica relajación de la cara (labios).....	69
Figura 28. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (labios).....	69
Figura 29. Técnica relajación de la cara (labios II)	69
Figura 30. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (labios II)	69
Figura 31. Técnica relajación de la cara (lengua)	69
Figura 32. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (lengua).....	69
Figura 33. Técnica relajación de la cara (mandíbula)	69
Figura 34. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (mandíbula)	69
Figura 35. Anverso del autoregistro de Respiración profunda y Relajación diferencial	69
Figura 36. Técnica de relajación del cuello (derecha).....	69
Figura 37. Posición de reposo para técnica de relajación del cuello (derecha).....	69
Figura 38. Técnica de relajación del cuello (izquierda)	69
Figura 39. Posición de reposo para técnica de relajación del cuello (izquierda)	69
Figura 40. Técnica de relajación del cuello (atrás)	69
Figura 41. Posición de reposo para técnica de relajación del cuello (atrás).....	69
Figura 42. Técnica de relajación del cuello (adelante).....	69
Figura 43. Posición de reposo para técnica de relajación del cuello (adelante).....	69
Figura 44. Técnica de relajación del tronco (hombros arriba)	69
Figura 45. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (hombros arriba) ..	70

Figura 46. Técnica de relajación del tronco (hombros atrás)	70
Figura 47. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (hombros atrás)	70
Figura 48. Técnica de relajación del tronco (pecho adelante).....	70
Figura 49. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (pecho adelante) ...	70
Figura 50. Técnica de relajación del tronco (espalda).....	70
Figura 51. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (espalda).....	70
Figura 52. Técnica de relajación del tronco (sacar estómago)	70
Figura 53. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (sacar estómago) ..	70
Figura 54. Técnica de relajación del tronco (meter estómago)	70
Figura 55. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (meter estómago) .	70
Figura 56. Técnica de relajación del tronco (arquear espalda).....	70
Figura 57. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (arquear espalda ...	70
Figura 58. Técnica de relajación de piernas (glúteos apretados)	70
Figura 59. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (glúteos apretados)	70
Figura 60. Técnica de relajación de piernas (estirar piernas).....	70
Figura 61. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (estirar piernas	70
Figura 62. Técnica de relajación de piernas (flexión rodillas).....	70
Figura 63. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (flexión rodillas)	70
Figura 64. Técnica de relajación de piernas (tensar pantorrillas)	70
Figura 65. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (tensar pantorrillas)....	70
Figura 66. Técnica de relajación de piernas (pantorrillas II)	70
Figura 67. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (pantorrillas II)	70
Figura 68. Técnica de relajación de piernas (pies).....	70
Figura 69. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (pies)	70
Figura 70. Modelado Posición del “cochero”	71
Figura 71. Anverso de la hoja autoregistro Entrenamiento autógeno	71
Figura 71. Reverso de la hoja autoregistro Entrenamiento autógeno.....	71
Figura 72. Grounding (pisotear).....	71
Figura 73. Grounding (puños).....	71
Figura 74. Grounding (palmas)	71
Figura 75. Grounding (frote manos)	71
Figura 76. Grounding (brazos)	71
Figura 77. Grounding Categorías	71
Figura 78. Self holding (autosuficiencia).....	71
Figura 79. Self Holding (pasos Peter Levine I).....	71
Figura 80. Self Holding (pasos Peter Levine II).....	71
Figura 81. Self holding (contenedor mental).....	71
Figura 82. Self holding (contenedor mental II)	71
Figura 83. Self holding (contenedor mental III).....	71
Figura 84. Anverso de la hoja autoregistro Grounding y Selfholding	72
Figura 84. Reverso de la hoja autoregistro Grounding y Selfholding.....	72
Figura 85. Modelo ABC de Ellis.....	72
Figura 86. Autoregistro modelo A-B-C de Ellis	72
Figura 87. Métodos distorsiones cognitivas (CONT)	73
Figura 88. Autoregistro de distorsiones cognitivas	74
Figura 89. Filtraje mental (Proceso Detecto-Denuncio-Describo).....	74
Figura 90. Pensamiento Polarizado (Versus Pensamiento Escalar)	74

Figura 91. Pensamiento Polarizado (Versus Pensamiento Escalar II)	74
Figura 92. Sobregeneralización (Proceso Detecto-Denuncio-Describo)	74
Figura 93. Autoregistro de cogniciones catastróficas	74
Figura 94. Debatiendo la Falacia de control	74
Figura 95. Lista derechos asertivos humanos básicos	75
Figura 96. Autoregistro entrenamiento habilidades sociales	76
Figura 97. Ejemplo de Gráfico resultados post-tratamiento.....	76
Figura 98. Ejemplo de Tabla resultados post-tratamiento.....	76
Figura 99. Modelo explicativo de las problemáticas intervenidas	76

INTRODUCCIÓN

La presente guía de Talleres se basa en el modelo de la Terapia cognitivo- conductual (TCC) pues este modelo se ha convertido en los últimos tiempos en “la orientación psicoterapéutica con mayor evidencia empírica y experimental sobre su eficacia y efectividad en diversos trastornos psicológicos. Sus intervenciones pueden realizarse en grupo, en un tiempo establecido e integrarse con facilidad en ámbitos de tratamiento interdisciplinar” (Díaz, Ruiz, & Villalobos, 2012).

La salud es un campo de trabajo que se caracteriza por brindar servicios, atender y resolver las necesidades de los pacientes, por lo tanto, es importante que estos profesionales gocen de un equilibrio mental para trabajar con los pacientes y ayudarlos a estabilizarse, reconociendo que los profesionales de la salud se encuentran sometidos a múltiples factores estresantes. “El mayor número de datos estadísticos sobre estrés y síndrome de Burnout muestra que perturba a personas que trabajan en el sector servicios porque tienen un contacto más cercano con otras personas con los que han establecido relaciones, como profesionales de la salud, maestros, policías, bomberos, personal militar , etc” (Hernández, 2018).

La población a la que se dirige esta guía son profesionales de la salud que trabajan en el (C.S “A” FM M.A.S) que cuenta con servidores públicos y personal militar, donde estos últimos desempeñan dos funciones; la primera enmarcada en el ámbito militar y a su vez prestan servicios de sanidad dentro de la Institución, por lo que, al desempeñar múltiples funciones, pueden enfrentarse a una sobrecarga laboral o ser susceptibles de padecer el “síndrome de quemarse por el trabajo”

El síndrome de burnout es el resultado de un estrés crónico y se caracteriza por el agotamiento emocional, la incapacidad para completar el trabajo adecuadamente y la falta de eficiencia laboral y una actitud alineada hacia el trabajo (“despersonalización”), a la cual se la describe

en Psicopatología como una sensación de extrañeza consigo mismo (“no me reconozco a mí mismo”) y pérdida de habilidades para la comunicación (Ieinstein, 2020).

Sus consecuencias son principalmente emocionales, como agotamiento y pérdida de la autoestima. En cognición, existen distorsiones cognitivas debido a las inconsciencias del pensamiento y los intereses laborales. En el campo de la conducta, la despersonalización se manifiesta en la actitud remota hacia los demás (pacientes) (Mirás, 2014).

Es por eso que la presente guía que se detalla a continuación tiene como propósito aportar conocimientos y entrenamiento en habilidades a estos profesionales, que permitan el manejo de técnicas cognitivo-conductuales para enfrentar de mejor manera “el estrés y prevenir el síndrome de burnout”. De esta manera se procura que, quienes aprendan las técnicas podrán hacer frente y prevenir diferentes dificultades emocionales, psicológicas y sociales que pudieran de otro modo dañar su salud mental.

De igual forma, la enseñanza de las técnicas cognitivo- conductuales planteadas en la Guía estarán integradas con el uso de técnicas propias de la dinámica de grupo del tipo lúdico, mismas que son apropiadas al tamaño y rango de edad de los participantes o destinatarios de la intervención, a fin de aplicar así el Principio de Premack o uso de la conducta como otro reforzador.

Así, Premack (1965) citado por Kazdin (1996) menciona “cuando a un individuo se le da la oportunidad de elegir entre varias respuestas, las conductas que se desempeñan con una frecuencia relativamente alta pueden reforzar conductas que se efectúan con una frecuencia relativamente baja” (pág.36). En este caso las Dinámicas de grupo de inicio de taller refuerzan las conductas de asistir a la sesión y las de cierre refuerzan las conductas trabajadas en el taller. A continuación, se expone detalladamente las actividades a realizar en cada taller, de manera que sea de fácil comprensión y/o aplicación.

SESIÓN N° 1 TEMA: SESIÓN DE INICIO INTRODUCCIÓN			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	1. Paso 1. Presentación: Mencionará la importancia y el objetivo del taller. El facilitador puede decir: “El objetivo de realizar este taller es enseñarles técnicas cognitivo-conductuales para gestionar sus altos niveles de estrés y prevenir el síndrome de Burnout, con el fin de evitar problemas a nivel psíquico y físico, así como también buscar un adecuado control y desenvolvimiento en sus actividades cotidianas”.	Ninguno	TE=10 minutos TA=10 minutos
2	2. Paso 2. Encuadre formal El facilitador indicará: 2.1 Como se encuentra estructurada cada sesión. El facilitador puede decir: “Las sesiones se encuentran estructuradas, con una actividad de inicio que permitirá relajar al grupo, motivación, psico-educación de la técnica a trabajar en cada sesión, es decir, se indicará a los participantes que van aprender en esa sesión, en que consiste y en que les ayudará. Después se dará las instrucciones a seguir de cada técnica, se dará un espacio para compartir el trabajo y experiencia de esa sesión, sigue con indicaciones de la tarea que se enviará a casa con el fin de reforzar lo aprendido en esa sesión y por último la dinámica de cierre.” 2.2 En qué lugar se reunirán para trabajar con las sesiones. 2.3 Qué días se van a reunir. 2.3 La hora de inicio y de finalización de cada sesión.	Computadora Proyector Presentación con la información.	TE= 10 minutos TA=20 minutos
3	3. Paso 3. Reglas básicas de trabajo: El facilitador expondrá al grupo cuales son las reglas básicas que deben cumplirse para poder trabajar en cada sesión, como: 3.1 Regla de la confidencialidad: obligación de guardar la información que se mencione durante el taller y no exponerlo a cualquier persona. 3.1.1 Es obligación del facilitador no divulgar la información que dé cualquier integrante del grupo durante las sesiones, no obstante, esta regla tiene sus límites puesto que se avisará que el facilitador podrá romper la confidencialidad, si la información que se revela pone en peligro la integridad física de la persona o de terceros. 3.1.2 Es obligación de cada integrante del grupo respetar la confidencialidad por lo tanto toda la información que revelen sus compañeros durante las sesiones debe quedar ahí y no ventilarlo a otras personas. 3.1.3 Regla de la participación: todas las personas que integran el grupo deberán colaborar con el facilitador y realizar las actividades que se les propongan ya que mientras más participen más “sembrarán” y por lo tanto obtendrán mejores resultados. 3.1.4 Regla del respeto mutuo: todos tienen derecho a sentirse respetados por lo tanto no se permitirá ninguna conducta que irrespete o desvalore a otro miembro del grupo.	Computadora Proyector Presentación con la información	TE= 10 minutos TA=30 minutos
4	4. Paso 4. Exploración de Temores, expectativas y compromisos 4.1 El profesional dará a cada participante una hoja con un cuadro para abordar temores, compromisos y expectativas (véase figura 1). 4.2 El facilitador mencionará que la información que llenen puede ser anónima. 4.3 Pedirá que llenen individualmente ese cuadro de la siguiente manera: 4.3.1 En el cuadro azul, colocarán los temores que tienen acerca del taller. 4.3.2 En el cuadro rojo, colocarán las expectativas, es decir qué esperan del taller. 4.3.3 En el cuadro amarillo, los compromisos que se proponen voluntariamente durante el tiempo que dure el taller. 4.3.4 Una vez que terminen de llenarlo, se pedirá que corten cada cuadro y entreguen al facilitador.	Hoja esferos tijeras	TE: 15 minutos TA: 45 minutos
5	5. Paso 5. Dinámica El juego de los animales: El facilitador escribirá un animal en cada hoja papel, tomando en cuenta que el número de animales que coloque deberá ser homogéneo al grupo. Ejemplo: colocará 4 leones, 4 gatos y 4 perros ya que el número de participantes del grupo es de 12. Entregará los papeles al azar y pedirá que hagan el sonido del animal que les toco para hallar a los otros integrantes de su subgrupo.	Papeles con animales	TE: 10 minutos TA: 55 minutos

SESIÓN N° 1 TEMA: SESIÓN DE INICIO INTRODUCCIÓN (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO A (TA)
6	<p>6. Paso 6. Actividad</p> <p>6.1 Una vez que se ha dividido en subgrupos, el facilitador les asignará tareas para que trabajen simultáneamente: 6.1.1 Pedirá a todo el subgrupo de leones que se reúna y les entregará los cuadrados azules correspondientes a temores. 6.1.2 Reunirá al subgrupo de gatos y les entregará los cuadros rojos de las expectativas. 6.1.3 Al subgrupo de perritos les entregará los cuadros naranjas correspondiente a compromisos.</p> <p>6.2 Después de haber entregado las hojas a cada subgrupo el facilitador dará las siguientes instrucciones: 6.2.1 Leer las hojas de los compañeros. 6.2.2 Procesar la información acorde de la categoría de cada subgrupo. 6.2.3 Unir la información y colocar la más votada en la parte superior y lo menos votado abajo. 6.2.4 Colocar la información recabada en un papelote. 6.2.5 Al final, cada subgrupo compartirá con todo el grupo la información según la categoría abordada</p>	<p>Papelotes Esferos Marcadores Cinta adhesiva</p>	<p>TE: 40 minutos TA: 95 minutos</p>
7	<p>7. Paso 7. Trabajo</p> <p>El trabajo del facilitador en este punto será procesar las respuestas desmesuradas que se han dado en cada categoría.</p> <p>7.1 Frustrar con elegancia las <u>expectativas demasiado altas</u>: “la ciencia refiere que esa expectativa se puede trabajar sin embargo necesitan más tiempo para hacerlo”. Dar nuevas opciones de expectativas con las que se puedan trabajar</p> <p>Ejemplo: Un participante dice: “Quiero cambiar toda mi personalidad con lo que aprenda en este taller” Terapeuta: “Si nos gustaría trabajar en eso, pero requeriríamos uno o dos años, este taller está enfocado en gestionar sus altos niveles de estrés”</p> <p>7.2 Trabajar con los <u>temores</u>: el facilitador puede volver a mencionar las reglas de confidencialidad y respeto para así poder ayudarles con ciertos temores. Enseñar que los temores son una oportunidad de aprender. 7.2.1 El facilitador puede indicar que algunos de los temores que han mencionado se trabajará posteriormente con alguna de las técnicas que están previstas de ser enseñadas en el taller, puesto que se conoce que lo gestiona eficazmente.</p> <p>Ejemplo: Si mencionan “Miedo a no hacer las cosas perfectamente” decirles que se trabajará con una técnica de reestructuración cognitiva de la idea de perfeccionismo.</p> <p>7.3 Tener cuidado con los <u>compromisos muy severos</u> ya que corren el riesgo de desilusionarse de todo y abandonar el taller.</p> <p>Ejemplo: Si mencionan “Nunca faltar a ninguna sesión y llegar siempre 10 minutos antes” decirles que no deben ser tan severos ya que por alguna circunstancia pueden llegar un poco tarde y que está bien que no por eso dejen de venir a las sesiones y que lo correcto sería decir que se comprometen a asistir a casi todas las sesiones.</p> <p>Nota: Si hay algún participante que no se compromete en nada pedirle algo mínimo planteándose como una oportunidad para comprobar que sí rinde frutos.</p>	<p>Pizarrón marcadores</p>	<p>TE: 25 minutos TA: 120 minutos</p>
8	<p>8. Paso 8. Metodología: El facilitador dejará una noción clara a los participantes de lo que incluirá cada una de las sesiones, las tareas que se enviarán a casa con el fin de reforzar lo que se trabaje en cada sesión. El facilitador puede decir: “En las sesiones que trabajaremos, se abordará técnicas cognitivo-conductuales y para poder reforzar lo aprendido en la sesión se enviará a la casa pequeñas tareas de acuerdo a la técnica aprendida”</p>	<p>Pizarrón Computadora Proyector Diapositivas</p>	<p>TE: 20 minutos TA: 140 minutos</p>
9	<p>8. Dinámica de cierre: Muerte de Juan: Los participantes forman un círculo, uno de los participantes le comentará al de su izquierda “Juan está muerto”, pero lo hará mientras simula llorar. Su compañero de la izquierda dirá que se le ocurra; pero llorando y simulando mucho sufrimiento. Así pasarán la noticia a todos sus compañeros. Pueden realizar las rondas que deseen, pero utilizando otros sentimientos como, alegría, enojo o borrachera (Ramírez, 2014).</p>	<p>Ninguno</p>	<p>TE: 15 minutos TA: 155 minutos</p>

SESIÓN N° 2 TEMA: ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE ACTIVACIÓN PSICOFISIOLÓGICA (RELAJACIÓN DIFERENCIAL CARA Y BRAZOS)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	1. Dinámica de entrada: La tempestad: El profesional pedirá que formen un círculo con sus respectivas bancas, se colocará en la mitad y dirá: “Un carro en medio de la carretera viaja a rumbo desconocido. Cuando yo diga CALLE A LA DERECHA, todos cambian de puesto a la derecha; cuando yo diga, CALLE A LA IZQUIERDA, todos cambian de puesto hacia la izquierda, cuando yo diga CHOQUE, todos deben cambiar de puesto. Se dan varias órdenes, intercambiando a la derecha y a la izquierda, cuando el facilitador vea que los participantes estén distraídos, dirá: CHOQUE. A la segunda o tercera orden el dirigente ocupa un puesto aprovechando la confusión, quedando un jugador sin puesto, este debe entonces dirigir el juego, el jugador que se quede sin puesto, se le hace una penitencia (Dinámicas Grupales, 2020)	Sillas colocadas en forma de círculo (acorde al número de participantes).	TE: 10 minutos TA: 10 minutos
2	2. Paso 1. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van aprender en esa sesión? ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede decir: “El día de hoy vamos aprender técnicas de relajación, para poder utilizarlas en momentos de alta respuesta emocional y reducir los niveles altos de estrés que puedan estar experimentando”.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 17 minutos
3	3. Paso 2. Psicoeducación: El facilitador proporcionará a los participantes información científica sobre las técnicas a tratar. El facilitador puede decir: “Las técnicas de relajación son técnicas muy sencillas que las podemos aplicar en nuestro día a día y nos brindan grandes beneficios como el manejo del estrés y alivia los efectos que este puede causar tanto a nivel emocional, como físico”.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 24 minutos
4	4. Paso 3. Modelado de una postura correcta para aprender/entrenar técnica de respiración: El facilitador puede realizar el modelado en vivo es decir utilizará su cuerpo, para indicar a los participantes como es la postura correcta para trabajar con esta técnica o de igual manera puede realizar un modelado simbólico, presentando un video, fotos o dibujos. El facilitador podrá indicar lo siguiente: Siéntese, su espalda debe tocar el espaldar de la silla, mientras la cabeza esta firme, la posición de las piernas es apoyada hacia el piso y las manos colocadas en los muslos (véase figura 2).	silla	TE: 6 minutos TA: 30 minutos
5	5. Paso 4 Instrucciones: 5.1 Respiración profunda: Para la técnica de respiración profunda , siga las siguientes instrucciones: 5.1.1 Entrenar a los participantes para que midan el nivel de estrés que sienten en ese momento, en una escala de 0 a 10, es importante que el facilitador indique a los participantes que 0 equivale a nada de estrés mientras que 10 refiere a como se sintieron en el peor momento de estrés que han experimentado. 5.1.2 Colóquese en la posición que se modelo y cierre los ojos (véase figura 3). 5.1.3 Inhale lentamente durante 5 segundos. 5.1.4 Retenga el aire durante 5-7 segundos. 5.1.5 Exhale lentamente durante 10 segundos y sienta como la tensión se va. 5.1.5 Repetir tres o cinco veces Modificado de: (García, Fusté, & Bados, 2008).	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 40 minutos
6	6. Técnica de relajación diferencial de Labrador: Esta técnica inicio con E. Jacobson misma que consiste en tensar los músculos para posteriormente relajarlos y aprender a identificar los mensajes que envían los músculos en tensión mediante procesos fisiológicos. El procedimiento consiste en lo siguiente: El facilitador primero indicará a los participantes que la ansiedad y el estrés se asocian con apretar y tensar los músculos, pero que también el aprender a aflojarlos ayuda a construir sensaciones de tranquilidad, calma y relajación. Se les enseñará a tensar y a relajar los músculos e indicará que debe mantenerse tenso durante 3 a 5 segundos y al relajar aflojarán los músculos de golpe durante un tiempo más largo de 15 segundos como mínimo. Es importante que se mencione que nunca se tensará con todas las fuerzas, utilizaran un 70% de ella y dejarán un 30% de fuerza sin usar.	Ninguno	TE: 40 minutos TA: 80 minutos

SESIÓN N° 2 TEMA: ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE ACTIVACIÓN PSICOFISIOLÓGICA (RELAJACIÓN DIFERENCIAL CARA Y BRAZOS) (CONT.)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
6	<p>6. Técnica de relajación diferencial de Labrador (CONT.)</p> <p>Se iniciará con la aplicación de:</p> <p>6.1 Técnica de relajación de brazos</p> <p>La descripción de este ejercicio es el siguiente:</p> <p>6.1.1 El facilitador indicará que cada vez que se les pida tensar o apretar fuertemente los músculos, lo hagan sin utilizar toda su fuerza, utilizarán solo un 70% de ella y dejarán un 30 % de fuerza sin usar, (de lo contrario se corre el riesgo de más estrés, lesiones tendinosas, desgarros musculares, etc.). 6.1.2 Pedir apretar fuertemente el puño, pero sin utilizar toda su fuerza (solo utilizar un 70% y dejar un 30% de fuerza sin usar (véase figura 4) mantener presionado por 5 segundos. Abrir la mano (véase figura 5) relajar por 15 segundos y regresar a la posición de reposo (véase figura 6). 6.1.3 Flexionar la mano para que se tense la zona inferior del antebrazo, mantenerlo así durante 5 segundos (véase figura 9). Volver a posición de reposo y relajar durante 15 segundos (véase figura 10). 6.1.4 Doblar el brazo y tensar durante 5 segundos (véase figura 11). Volver a posición de reposo y relajar durante 15 segundos (véase figura 12). 6.1.5 Mientras se mantiene el brazo doblado se intentará hacer fuerza simulando bajar el brazo durante 5 segundos (véase figura 13). Volver a posición de reposo, relajar durante 15 segundos (véase figura 14). 6.1.6 Extender hacia al frente (véase figura 15) y para arriba el brazo con el propósito de tensar el hombro, mantener esta postura durante 5 segundos (véase figura 16). Volver a posición de reposo, relajar durante 15 segundos (véase figura 17).</p> <p>Modificado de: (Labrador, 2011)</p>	Ninguno	TE:40 minutos TA: 80 minutos
6	<p>Una vez que se terminó la relajación brazos, se puede seguir con la aplicación de:</p> <p>6.2 <u>Técnica relajación de la cara</u></p> <p>Instrucciones:</p> <p>6.2.1 Tensar fuertemente la frente levantando las cejas sin utilizar toda su fuerza (solo utilizar un 70% y dejar un 30% de fuerza sin usar, mantener esta posición durante 5 segundos (véase figura 18). Dejar caer las cejas, relajar durante 15 segundos (véase figura 19). 6.2.2 Tensar fuertemente la frente sin utilizar toda su fuerza (solo utilizar un 70% y dejar un 30% de fuerza sin usar, fruncir el ceño intentando que las cejas se junten, mantener tensado durante 5 segundos (véase figura 20). Permitir que las cejas regresen a su posición (véase figura 21). 6.2.3 Apretar fuertemente los párpados sin utilizar toda su fuerza (solo utilizar un 70% y dejar un 30% de fuerza sin usar, mantenerlos así durante 5 segundos (véase figura 22). el párpado superior deberá reposar sobre el inferior (véase figura 23).</p> <p>Modificado de (Labrador, 2011).</p>	Ninguno	TE: 35 minutos TA: 115 minutos

SESIÓN N° 2 TEMA: ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE ACTIVACIÓN PSICOFISIOLÓGICA (RELAJACIÓN DIFERENCIAL CARA Y BRAZOS) (CONT.)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
6	<p>6. Técnica de relajación diferencial de Labrador (CONT.)</p> <p>6.2 Técnica de relajación de la cara (CONT.)</p> <p>6.2.4 Manteniendo los ojos cerrados mueva los ojos hacia arriba, abajo, izquierda y derecha, mientras se realiza una pausa en cada movimiento Dejar que los globos oculares caigan suavemente hacia abajo (véase figura 24). 6.2.5 Tensar fuertemente las mejillas sin utilizar toda su fuerza (solo utilizar un 70% y dejar un 30% de fuerza sin usar. Estirar hacia atrás y hacia arriba las comisuras de los labios, mantener en esa posición durante 5 segundos (véase figura 25). Los labios regresan a su posición inicial durante 15 segundos (véase figura 26). 6.2.6 Unir los labios y apretarlos sin utilizar toda su fuerza (solo utilizar un 70% y dejar un 30% de fuerza sin usar. Dirigirlos hacia afuera de la boca, mantenerlos así durante 5 segundos (véase figura 27). Los labios regresan a su posición (véase figura 28). 6.2.7 Unir los labios y apretarlos sin utilizar toda su fuerza (solo utilizar un 70% y dejar un 30% de fuerza sin usar. Dirigirlos hacia dentro de la boca, mantener esta posición durante 5 segundos (véase foto 29). Regresar a su posición de reposo a los labios (véase foto 30). 6.2.8 Apriete con ayuda de la lengua el paladar superior, mantenerlo así durante 5 segundos (véase figura 31). Luego, la lengua deberá permanecer en la mandíbula inferior durante 15 segundos (véase figura 32). 6.2.9 Apretar fuertemente las mandíbulas sin utilizar toda su fuerza (solo utilizar un 70% y dejar un 30% de fuerza sin usar, hacerlo durante 5 segundos (véase figura 33). Separe la mandíbula inferior y los labios (véase figura 34). 6.2.10 Indicar que se han terminado los ejercicios y que al momento que se sientan listos, abran lentamente sus ojos.</p> <p>Modificado de: (Labrador, 2011).</p>	Ninguno	TE: 35 minutos TA: 115 minutos
7	<p>7. Compartir: Una vez que se ha terminado la aplicación de estas técnicas, el facilitador invitará a los participantes a compartir como se sintieron al realizar estos ejercicios, que hablen de su experiencia y vuelvan a calificar su nivel de estrés para comparar individualmente con el inicial.</p>	Ninguno	TE: 20 minutos TA: 140 minutos
8	<p>8. Tarea: Se explicará a los participantes el objetivo de enviar tareas e indicará que la tarea consistirá en realizar las técnicas de respiración profunda y relajación, utilizando los pasos aprendidos y tomando en cuenta las consideraciones. Tendrán que llevarlo en un autoregistro (véase figura 35) que debe ser llenado de la siguiente manera:</p> <p>8.1 Colocar la fecha ; 8.2 Calificar su nivel de estrés del 0 al 10 antes de realizar los ejercicios. 8.3 Calificar su nivel de estrés de 0 a 10 después de realizar los ejercicios. 8.4 Por último anotar si tuvieron alguna observación al realizar la tarea.</p>	Hoja de Autoregistro	TE: 10 minutos TA: 150 minutos
9	<p>9. Dinámica de cierre: “Dramatizar un refrán: El facilitador proporciona refranes a cada integrante. Se les da un minuto para presentar el refrán y retomar una situación de la vida real. El refrán representado deberá ser adivinado por los demás integrantes. Gana el integrante que haya adivinado más refranes” (López & Vizcaya, 2013).</p>	Tarjetas blancas con refranes	TE: 15 minutos TA: 165 minutos

SESIÓN N° 3 ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA CONTROL DE ACTIVACIÓN PSICOFISIOLÓGICA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y RELAJACIÓN DIFERENCIAL (CUELLO, TÓRAX Y PIERNAS).			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	1.Dinámica de entrada: Pase la pelota: Los jugadores de pie se les pedirá que se alineen uno a uno formando un círculo, se entregará a uno de ellos una pelota y se indica que lo lance hacia arriba y diga el nombre de uno de sus compañeros presentes que será quien tendrá que tocarlo con una parte del cuerpo que se le ordene. Es importante tomar en cuenta que la pelota no debe tocar el piso. Ejemplo: Un participante lanza la pelota al aire y grita “Sofía con el codo izquierdo”. Sofía correrá para que la pelota no se caiga y con su codo izquierdo toca la pelota. Esta dinámica se realizará hasta que cada participante toque la pelota (grupales, 2020).	pelotas	TE:10 minutos TA: 10 minutos
2	2. Paso 1: Abrir un espacio, para revisar la tarea enviada, pedir que cada participante que saque su registro y comente si la tarea de la técnica de relajación tuvo efectos favorables o que sensaciones género en ellos, que lean sus observaciones y se responderá dudas o corregirá errores acerca de la tarea enviada. Es importante que el facilitador tenga claro que la revisión de tareas, puede durar 15 minutos aproximadamente o en ocasiones puede llevar toda una sesión especialmente si los participantes han mostrado dificultades o dudas acerca de la tarea. La mayor participación es buena pero demanda más tiempo.	Tarea de cada participante	TE: 15 minutos (aproximadamente) TA: 25 minutos
3	3. Paso 2. Modelo: el facilitador indica que se coloquen en la misma posición con la que se trabajó la sesión anterior. Puede realizar el modelado en vivo (véase figura 2).	Silla	TE. 6 minutos TA: 31 minutos
4	4. Paso 3. Instrucciones: 4.1 Técnica de respiración profunda Instrucciones: 4.1.1 Se pedirá que en esta sesión nuevamente midan el nivel de estrés que sienten en ese momento, en una escala de 0 a 10. 4.1.2 Colóquese en la posición que se modelo y cierre los ojos. 4.1.3 Inhale lentamente durante cinco segundos. 4.1.4 Retenga el aire durante cinco a siete segundos. 4.1.5 Exhale lentamente durante 10 segundos y sienta como la tensión se va. 4.1.6 Repetir tres o cinco veces, el mismo ejercicio Modificado de (García, Fusté, & Bados, 2008). 4.2 Técnica de relajación diferencial de Labrador. 4.2.1Técnica de relajación del cuello Instrucciones: 4.2.1.1 Llevar la oreja hacia el hombro durante 5 segundos (véase figura 36). Regresar a la posición inicial y relajar durante 15 segundos (véase figura 37). 4.2.1.2 Inclinar la cabeza hacia la izquierda haciendo que la oreja se acerque al hombro, mantener esa posición durante 5 segundos (véase figura 38). Regresar a la posición inicial y relajar durante 15 segundos (véase figura 39). 4.2.1.3 Tire la cabeza hacia atrás y conéctela a la parte posterior, juntándola con la espalda durante 5 segundos (véase figura 40). Regresar a su posición y suelte durante 15 segundos (véase figura 41). 4.2.1.4 Tocar con la barbilla el pecho y mantenerse así durante 5 segundos (véase figura 42). Volver la cabeza a la posición de reposo (véase figura 43). Modificado de: (Labrador, 2011)	Ninguno	TE: 79 minutos TA: 110 minutos

SESIÓN N° 3 TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA CONTROL DE ACTIVACIÓN PSICOFISIOLÓGICA RESPIRACIÓN PROFUNDA Y RELAJACIÓN DIFERENCIAL (CUELLO, TÓRAX Y PIERNAS) (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO (TE) / TIEMPO (TA)
4	<p>4. Paso 3. Instrucciones: (CONT.)</p> <p>4.2 Técnica de relajación diferencial de Labrador. (CONT.)</p> <p>4.2.2 Técnica relajación del tronco</p> <p>Instrucciones: 4.2.2.1 Intentar tocar las orejas con los hombros durante 5 segundos (véase figura 44). Regresar a la postura normal y relaje durante 15 segundos (véase figura 45). 4.2.2.2 Echar los hombros hacia atrás como si fueran a juntarse por detrás de la espalda, mantener esta posición durante 5 segundos (véase figura 46). Regresar a la postura inicial (véase figura 47). 4.2.2.3 Respiren profundamente, retengan el aire, pongan duro el pecho sintiendo la tensión en el mismo por 5 segundos (véase figura 48). Regresar a la posición, expulsando todo el aire y relejando todas las partes de tórax (véase figura 49). 4.2.2.4 Intentar tocar codo con codo por detrás de la espalda, mantener esta posición por 5 segundos (véase figura 50). Volver a posición de reposo (véase figura 51). 4.2.2.5 Sacar el estómago lo más afuera posible para poder tensar el diafragma y tronco durante 5 segundos (véase figura 52). Volver a situación de reposo y relaje durante 15 segundos (véase foto 53). 4.2.2.6 Apriete la parte delantera del tronco y el diafragma metiendo el estómago, mantenerlo así durante 5 segundos (véase figura 54). Volver a situación de reposo (véase figura 55). 4.2.2.7 Arquear la espalda apretando las caderas y hombros durante 5 segundos (véase figura 56). Volver a situación de reposo (véase figura 57).</p> <p>4.2.3 Técnica relajación de piernas</p> <p>Instrucciones: 4.2.3.1 Apretar los glúteos, intentando pararse mientras se apoya en ellos hágalo durante 5 segundos (véase figura 58). Regresar a la posición inicial (véase figura 59). 4.2.3.2 Estirar las piernas mientras se aprieta la parte anterior de las piernas, mantener la posición durante segundos (véase figura 60). Regresar las piernas a la posición inicial (véase figura 61). 4.2.3.3 Flexionar las rodillas mientras se tensa la parte posterior de los muslos, mantener la posición durante 5 segundos (véase figura 62). Tomar una posición de reposo (véase figura 63). 4.2.3.4 Tensar la parte anterior de las pantorrillas doblando los tobillos, mantener la posición durante 5 segundos (véase figura 64). Regresar las piernas a la posición inicial, relajar durante 15 segundos (véase figura 65). 4.2.3.5 Tensar la parte trasera de las pantorrillas doblando el tobillo, mantener la posición durante 5 segundos (véase figura 66). Regresar las piernas a la posición inicial (véase figura 67). 4.2.3.6 Estirar los pies doblando los dedos hacia adelante, mantener esa posición durante 5 segundos (véase figura 68). Dejar caer los dedos volviendo a la posición de reposo (véase figura 69). 4.2.3.7 Por último el facilitador indicará que se ha terminado los ejercicios y que cuando se sientan listos abran lentamente sus ojos.</p> <p>Obtenido de: (Labrador, 2011)</p>	Ninguno	TE: 79 minutos TA: 110 minutos
5	<p>5. Compartir: una vez culminado los ejercicios, se invitará a que compartan como su experiencia al realizar estos ejercicios, que hablen de su experiencia y vuelvan a calificar su nivel de estrés para comparar individualmente con el inicial.</p>	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 120 minutos
6	<p>6. Tarea: Realizar la técnica de respiración profunda y relajación, trabajando los nuevos grupos musculares aprendidos en esta sesión y llevarlo en el autoregistro presentado en la anterior sesión, tomando en cuenta las consideraciones (véase figura 35)</p>	Hoja de autoregistro	TE: 10 minutos TA: 130 minutos
7	<p>7. Dinámica de cierre: Voy a viajar: en círculo, se iniciará diciendo al compañero de la izquierda “Voy a viajar y te dejo un beso en la mejilla”, le da el beso y la persona que lo recibió, se lo pasa al de su lado izquierdo, dirá nuevamente la frase y el gesto que hizo su compañero, pero también deberá agregar un nuevo gesto como “un abrazo”. Así se debe repetir la frase y todos los gestos (Ramírez, 2014).</p>	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 145 minutos

SESIÓN N° 4 TEMA: ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO (TE) / TIEMPO (TA)
1	1. Dinámica de entrada: Palabras encadenadas: El coordinador explica que cada participante debe mencionar una palabra y el siguiente ha de decir otra que empiece por la letra en la que termina la palabra del compañero que habló primero. El integrante que se equivoca 3 veces debe realizar una penitencia (Penitenciasyretos, 2015)	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 15 minutos
2	2. Paso 1: Abrir un espacio, para revisar la tarea enviada, pedir que cada participante saque su registro y comente si la tarea tuvo efectos favorables al trabajar con las nuevas partes el cuerpo, que sensaciones les género, pedirá que lean sus observaciones y corregirá ciertos errores acerca de la tarea. Es importante que el facilitador tenga claro que la revisión de tareas, puede durar 15 minutos aproximadamente o toda una sesión si los participantes han mostrado dificultades o dudas acerca de la tarea.	Tarea de cada participante	TE: 15 minutos (aproximadamente) TA: 30 minutos
3	3. Paso 2. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van aprender en esa sesión? ¿Qué van hacer?, ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede indicarles: “El día de hoy vamos aprender el entrenamiento autógeno de Schultz, para lograr una autorelajación concentrativa y que ustedes puedan reducir sus niveles de estrés y mantenerse más tranquilos y activos durante todo el día, tanto en su trabajo como en su cotidianidad”	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 37 minutos
4	4. Paso 3. Psicoeducación: El facilitador dará a los participantes fundamentos e información sobre esta técnica.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 44 minutos
5	5. Paso 4. Modelado: el facilitador puede realizar el modelado en vivo, utilizando su cuerpo para indicar a los participantes como es la postura correcta para trabajar con estas técnicas o de igual manera puede realizar un modelado simbólico, presentando un video, fotos o dibujos. El facilitador podrá indicar lo siguiente: Nos vamos a ubicar en la posición del “cochero” que consiste en colocar la columna recta, dejándola luego flexionarse de manera natural, lo mismo que la cabeza, que suavemente descenderá llegando al mentón a contactar la parte alta del tórax. Las piernas deberán formar un ángulo recto en las rodillas, los pies apoyados en el piso, y los brazos apoyados sobre la parte media de los muslos. Las manos no deben tocarse entre sí (véase figura 70) Obtenido de: (Cunille, 2006).	Silla	TE: 7 minutos TA: 51 minutos
6	6. Paso 5. Instrucciones: Para empezar con el entrenamiento autógeno de Schultz el facilitador entregará una hoja a cada participante y les pedirá que escriban toda una carilla, utilizando su nombre con lo siguiente: “Yo <i>Juanito Méndez</i> me acepto y me amo incondicionalmente” y mientras lo hace les pedirá que observen como esta su cuerpo y todos sus músculos y cada vez que algún músculo este tenso innecesariamente lo relajen. Para dar las instrucciones es importante que el facilitador module su tono de voz, acorde a las indicaciones que va dando. 6.1 Ejercicio 1 Pesadez Instrucciones: 6.1.1 El facilitador pedirá a los participantes que midan el nivel de estrés que sienten en ese momento, en una escala de 0 a 10. 6.1.2 Adopte la posición modelada (posición del cochero), intente relajarse y sentirse cómodo. 6.1.3 Cierre los ojos y concéntrese en tu brazo derecho. 6.1.4 Repita mentalmente "el brazo derecho está pesado", el brazo derecho cada vez está más pesado". Repita estas frases lentamente, unas 6 veces. 6.1.5 Cuando sienta que su brazo derecho realmente está pesado, repita mentalmente “estoy completamente tranquilo. 6.1.6 Repita mentalmente "el brazo izquierdo está pesado ", el brazo izquierdo cada vez está más pesado". Repita estas frases lentamente, unas 6 veces. 6.1.7 Cuando sienta que su brazo izquierdo realmente está pesado, repita mentalmente “estoy completamente tranquilo”. 6.1.8 Repita mentalmente "mi pierna derecha esta pesado ", la pierna derecha cada vez está más pesado". Repita estas frases lentamente, unas 6 veces. 6.1.9 Cuando sienta que su pierna derecha realmente esta pesado, repita mentalmente “estoy completamente tranquilo" Una vez que se ha conseguido experimentar esa sensación de pesadez, se puede pasar al siguiente ejercicio. 6.2 Ejercicio 2 Calor: Instrucciones: 6.2.1 Repita mentalmente unas 6 veces "el brazo derecho está caliente”, “el brazo derecho está cada vez más caliente". 6.2.2 Cuando sienta que el brazo realmente está más caliente, repita mentalmente una vez "estoy completamente tranquilo". 6.2.3 Ahora repita mentalmente unas 6 veces “el brazo izquierdo está caliente”, “el brazo izquierdo está cada vez más caliente". 6.2.4 Cuando sienta que el brazo realmente está más caliente, repita mentalmente una vez "estoy completamente tranquilo". Modificado de: (Carranque, 2004)	hoja	TE: 15 minutos TA: 66 minutos

SESIÓN N.º 4 TEMA: ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO (TE) / TIEMPO ACUMULADO (TA)
6	<p>6. Paso 5. Instrucciones: (CONT.) 6.2 Ejercicio 2 Calor (CONT)</p> <p>6.2.5 Repita mentalmente unas 6 veces "la pierna derecha está caliente", "la pierna derecha está cada vez más caliente". 6.2.6 Cuando sientan que la pierna realmente está más caliente, repita mentalmente una vez "estoy completamente tranquilo". 6.2.7 Repita mentalmente unas 6 veces "la pierna izquierda está caliente", "la pierna izquierda está cada vez más caliente". 6.2.8 Cuando sientan que la pierna realmente está más caliente, repitan mentalmente una vez "estoy completamente tranquilo".</p> <p>Modificado de: (Carranque, 2004).</p>	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 76 minutos
6	<p>Después de realizar el ejercicio de calor, se podrá pasar al siguiente.</p> <p>6.3 Ejercicio 3 Atención al latido del corazón</p> <p>Este ejercicio necesita un estado de atención muy alto.</p> <p>Instrucciones: 6.3.1 Lleve la palma de su mano derecha sobre su pecho y sienta el latir tranquilo del corazón con ella y repita mentalmente unas 6 veces "mi corazón late tranquilo". 6.3.2 Cuando ya se ha logrado detectar los latidos del corazón se puede pasar al siguiente ejercicio.</p> <p>6.4 Ejercicio 4 Regulación de la respiración</p> <p>Instrucciones: 6.4.1 Centre toda la atención en su respiración y observe internamente como el aire entra lenta y cómodamente a sus pulmones. Deje que el cuerpo respire por sí solo, simplemente observe como el cuerpo cuando lo necesita inspira el aire.</p> <p>Una vez que se consigue atender plenamente la respiración se puede pasar al siguiente ejercicio:</p> <p>6.5 Ejercicio 5 Regulación abdominal: En este ejercicio es importante imaginarse que el abdomen es una fuente de calor, que irradia al resto del cuerpo.</p> <p>Instrucciones: 6.5.1 Focalícese en su abdomen y repita mentalmente unas 6 veces "mi abdomen irradia calor".</p> <p>Modificado de: (Carranque, 2004)</p>	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 90 minutos
6	<p>6.6 Ejercicio 6 Enfriamiento de la frente</p> <p>Al dominar este ejercicio se conseguirá una sensación de relajación tanto física como mental.</p> <p>Instrucciones: 6.6.1 En este momento su nivel de relajación es muy alto. Concéntrese en su mente, localícela en la frente y repita unas 6 veces: "mi frente está agradablemente fresca"</p> <p>6.7 Para finalizar estos ejercicios:</p> <p>6.7.1 Estire todas las extremidades vigorosamente, como cuando se despierta. 6.7.2 Realice varias respiraciones profundas. 6.7.3 Por último, lentamente abra los ojos e incorpórese con lentitud.</p> <p>Modificado de: (Carranque, 2004)</p>	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 100 minutos
7	<p>7. Compartir: Se invitará a que compartan como su experiencia al realizar estos ejercicios, que hablen de su experiencia y si consideran que esta técnica les ayudo a relajarse.</p>	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 110 minutos
8	<p>8. Tarea: El facilitador explicará a los participantes la importancia de enviar esta tarea y los pasos a desarrollar. Deberán tomar en cuenta las consideraciones para realizar la técnica de entrenamiento autógeno en casa y llenarlo en un autoregistro (véase figura 71) que será llenado de la siguiente manera: 8.1 Colocar la fecha. 8.2 Calificar su nivel de estrés del 0 al 10 antes de realizar los ejercicios. 8.3 Calificar su nivel de estrés de 0 a 10 después de realizar los ejercicios. 8.4 Por último anotar si tuvieron alguna observación al realizar la tarea.</p>	Hoja de autoregistro	TE: 10 minutos TA: 120 minutos
9	<p>9. Dinámica de cierre: "Estatuas": "Los miembros del grupo deben caminar por la sala mientras realizan otras actividades como: brincar, bailar, arrodillarse o dar vueltas. Inmediatamente el profesional dirá una palabra. El equipo tendrá que ocupar la postura que represente la palabra mencionada por el profesional. Ejemplo "bondad" todos los participantes deben tomar una posición que represente que es "bondad" según su criterio" (Alianza, 2002).</p>	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 130 minutos

SESIÓN N° 5: TEMA: ENTRENAMIENTO DE TÉCNICAS DE GROUNDING Y SELF-HOLDING			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	1. Dinámica de entrada: Dígalos con mímica: El facilitador y el grupo eligen una temática, como nombres de animales. Luego, se pide a un participante que intente comunicar al grupo su animal, pero no hagan ningún sonido, no hablen, ni escriban. Solo deberá hacerlo con mímicas. Es importante mencionar que disponen de un tiempo para adivinar dicha frase (Dinámicas Grupales, 2020).	Tarjetas (tema de películas, animales, etc.)	TE: 15 minutos TA: 15 minutos
2	2. Paso 1. Pedir a los participantes que saquen la tarea y comenten entre todos los participantes, si el entrenamiento autógeno para cada uno tuvo efectos favorables, se pedirá lean sus observaciones y además se responderá dudas acerca de la tarea enviada y se corregirá errores. Es importante que el facilitador tenga claro que la revisión de tareas, puede durar 15 minutos aproximadamente o en ocasiones puede llevar toda una sesión especialmente si los participantes han mostrado dificultades o dudas acerca de la tarea. La mayor participación es buena, pero demanda más tiempo.	Tarea de cada participante	TE: 15 minutos (aproximadamente) TA: 30 minutos
3	3. Paso 2. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van aprender en esa sesión? ¿Qué van hacer?, ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede decir: “El día de hoy vamos a aprender las técnicas de Grounding y Self-holding, estas técnicas al igual que las que se han aprendido, les ayudará a reducir la tensión tanto física como mental, generándoles una sensación de bienestar”.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 37 minutos
4	4. Paso 3. Psicoeducación: El facilitador dará a los participantes fundamentos e información sobre esta técnica. El facilitador podrá indicar: Según la ONU (2012) “La técnica Grounding o en su traducción al español conexión con la tierra ayuda a centrarse en la experiencia del presente, reorienta a una persona en el aquí y ahora, en la realidad, con el fin de mantenerse en la tierra”. Mientras que la técnica self holding, ayuda a que tomemos consciencia de nuestro cuerpo como un contenedor de nuestras sensaciones y sentimientos.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 44 minutos
5	5. Paso 4. Modelado: El facilitador puede realizar el modelado en vivo, utilizando su cuerpo para indicar a los participantes como es la postura correcta para trabajar con estas técnicas o de igual manera puede realizar un modelado simbólico, presentando un video, fotos o dibujos	Ninguno	TE: 6 minutos TA: 50 minutos
6	6. Paso 5. Instrucciones 6.1 Técnicas de Grounding 6.1.1 Ejercicio de Grounding mezclado con meditación: 6.1.1.1 Siéntese en la posición que se modeló y trabaje la anterior sesión (véase figura 70). 6.1.1.2 Respire poco a poco, hasta que la respiración sea más profunda. 6.1.1.3 Sientan como los pies tocan el suelo y respiren. 6.1.1.4 Sientan el material de sus zapatos, de las medias y del piso. 6.1.1.5 Sientan las sensaciones corporales, que aparecen mientras se realiza el ejercicio. 6.1.1.6 Se realizará este ejercicio por treinta segundos. 6.1.2 Ejercicio tres, tres, tres: Se pide a los participantes que: 6.1.2.1 Piensen tres sonidos que escuchen en ese momento. 6.1.2.2 Piensen tres colores que en ese momento. 6.1.2.3 Piensen tres texturas que sientan en ese momento. 6.1.2.4 Se pedirá que individualmente compartan elementos que pensaron Obtenido de: (Gurdian, 2019). 6.1.3. Ejercicio Grounding 5-4-3-2-1: Instrucciones: 6.1.3.1 El facilitador compartirá una fruta a cada participante y les pedirá que lo guarden. 6.1.3.2 Concéntrense en su propia respiración. 6.1.3.3 Una vez que se logró tomar consciencia de su respiración. Observe a su alrededor, busque detalles pequeños e identifique cinco objetos que le rodean. 6.1.3.4 Sienta la ropa sobre su cuerpo, de la silla sobre la que está sentando e identifique cuatro cosas que pueda tocar su textura. 6.1.3.5 Identifique tres sonidos, preste atención a los sonidos que se estén dando a su alrededor. 6.1.3.6 Identifique los olores en el aire y reconozca dos cosas que pueda oler en ese momento. 6.1.3.7 Identifique una cosa que pueda saborear en ese momento. 6.1.3.8 El facilitador esperará unos segundos y les invitará a sacar y saborear la fruta que se les dio en un primer momento. Modificado de (TherapistAid, 2018)	frutas Hoja con las categorías	TE: 40 minutos TA: 90 minutos

SESIÓN N° 5 TEMA: ENTRENAMIENTO DE TÉCNICAS DE GROUNDING Y SELF-HOLDING (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
6	<p>6. Paso 5. Instrucciones (CONT)</p> <p>6.1 Técnicas de Grounding CONT)</p> <p>6.1.4 Grounding de consciencia corporal</p> <p>6.1.4.1 Respire profundamente 5 veces por la nariz y exhale por los labios. 6.1.4.2 Ponga sus pies en el suelo, mueva los dedos del pie y note las sensaciones. 6.1.4.3 Golpee el suelo con sus pies varias veces, céntrese en las sensaciones en sus pies y piernas cuando están en contacto con el suelo (véase figura 72). Cierre el puño, libere la tensión. Repítalo 10 veces (véase figura 73). 6.1.4.4 Presione las palmas juntas, presiónelas firmemente hacia abajo, permanezca en esa posición por 15 segundos (véase figura 74). 6.1.4.5 Frote sus manos (véase figura 75) sienta la sensación de calor. 6.1.4.6 Alce los brazos por encima de la cabeza durante 5 segundos (véase figura 76). Posteriormente bájeles y deje que se relajen. 6.1.4.7 Finalmente respire profundamente 5 veces para sentir como su cuerpo esta relajado y calmado</p> <p>6.1.5 Grounding Categorías</p> <p>6.1.5.1 Se entrega una hoja con diferentes categorías (véase figura 77) dar unos segundos para que las revisen. 6.1.5.2 A cada participante se le pedirá que escoja dos categorías y por turnos nombraran tantos artículos como le sea posible en cada categoría, si se quiere incrementar una variación se puede indicar que lo hagan de manera alfabética, ejemplo, si es de medios de transporte: “avión, barco, carro” Obtenido de (TherapistAid, 2018)</p>	<p>frutas Hoja con las categorías</p>	<p>TE: 40 minutos TA: 90 minutos</p>
6	<p>6.2 Técnicas de Self holding,</p> <p>6.2.1 Ejercicio de autosuficiencia</p> <p>Instrucciones: 6.2.1.1 En el lugar en el que se encuentran, intente relajarse, coloque las manos como dándose un auto abrazo, es decir coloque una mano debajo del brazo opuesto y después coloquen su otra mano sobre la parte superior del otro brazo (véase figura 78). 6.2.1.2 Preste atención a su cuerpo, permítase sentir apoyado por él, siéntase contenido. 6.2.1.3 Concéntrese, observe y sienta si cambia su respiración, sus sensaciones corporales y como se siente en el espacio. 6.2.1.4 Deje que cambien sus percepciones de sí mismo, antes de culminar con este ejercicio, sienta como acaba de nutriste y aliviar sus niveles de estrés, Obtenido de: (Levine, arte de curar el trauma, 2013)</p>	<p>Ninguno</p>	<p>TE: 40 minutos TA: 130 minutos</p>
6	<p>6. Paso 5. Instrucciones</p> <p>6.2 Técnicas de Self holding</p> <p>6.2.1 Ejercicio de dos pasos de Peter Levine (PASO 1)</p> <p>6.2.1.1 En su silla adopte una postura cómoda para usted. 6.2.1.2 Cierre sus ojos. 6.2.1.3 Coloque una mano sobre su frente. 6.2.1.4 Coloque su otra mano sobre su corazón (véase figura 79). 6.2.1.5 Concéntrese y ponga atención al lugar donde se unen las manos con su cuerpo. 6.2.1.6 Preste atención al área que está debajo de una mano y responda mentalmente estas preguntas: ¿Cómo se siente ahora que hay una mano tocándolo? Preste atención a su mano ¿Cómo se siente ahora que toca su cuerpo? 6.2.1.7 Concéntrese en cualquier mano a la que se sienta atraído, a su propio ritmo, durante el tiempo que sea necesario. 6.2.1.8 Permanezca en esta posición hasta que sienta un cambio, Obtenido de: (Levine, 2013)</p>	<p>Ninguno</p>	<p>TE: 40 minutos TA: 130 minutos</p>

SESIÓN N° 5 TEMA: ENTRENAMIENTO DE TÉCNICAS DE GROUNDING Y SELF-HOLDING (CONT.)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
6	6. Paso 5. Instrucciones 6.2Técnicas de Self holding 6.2.3 Paso 2 de Peter Levine Instrucciones: 6.2.3.1 Ahora coloque la mano que está en su frente y póngala sobre su vientre (véase figura 80). 6.2.3.2 Preste atención a cualquier sentimiento que ocurra dentro de sus manos. 6.2.3.3 Enfóquese en las sensaciones de donde están descansando sus manos. 6.2.3.4 Concéntrese en un área de la mano y luego en la otra. 6.2.3.5 Concéntrese en cualquier mano que se sienta atraído, a su propio ritmo, durante el tiempo que sea necesario. 6.2.3.6 Baje sus manos, relájelas y cuando se sienta listo, lentamente abra sus ojos. Obtenido de: (Levine, 2013)	Ninguno	TE:40 minutos TA: 130 minutos
6	6. Paso 5. Instrucciones (CONT.) 6.2Técnicas de Self holding Ejercicio contenedor mental Instrucciones: 6.4.1.1. Coloque su mano en la parte posterior del cuello, justo en la base del cráneo, coloque la otra mano debajo de la caja torácica (véase figura 81). 6.4.1.2 Enfóquese en las sensaciones de donde están descansando sus manos. 6.4.1.3 Concéntrese en cualquier mano que se sienta atraído, a su propio ritmo, durante el tiempo que se necesario. 6.4.1.4 Coloque sus manos a cada lado de su cabeza, para sostener y calmar cada hemisferio del cerebro (véase figura 82). 6.4.1.5 Luego coloque una mano en su frente y la otra en la parte posterior de la cabeza (véase figura 83). 6.4.1.6 Sienta como sus manos cran un contenedor para tus pensamientos. 6.4.1.7 Informe que se han culminado los ejercicios, que bajen sus manos y que cuando se sientan listos lentamente abran sus ojos. 6.4.1.8 Al final de estos ejercicios, el facilitador pedirá que nuevamente califiquen su estado de ánimo del 1 al 10. Obtenido de: (Levine, 2013)	Ninguno	TE: 40 minutos TA: 130 minutos
7	7.Compartir: Se invitará a que compartan su experiencia al realizar estos ejercicios, si cambio su estado de ánimo, si se sintieron contenidos, relajados si piensan que estas técnicas les puede ayudar.	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 145 minutos
8	8. Tarea: Realizar los ejercicios de Grounding y selfholding empleando los pasos aprendidos y llevarlos en el autoregistro (véase figura 84).	Hoja de autoregistro	TE: 10 minutos TA: 155 minutos
9	9. Dinámica de cierre: Juego de tierra, mar, aire: se trata de nombrar animales que pertenezcan o vivan en el mar, en el medio aéreo o terrestre, para ellos los participantes deben sentarse formando un círculo. Se ira pasando una pelota pequeña y se dice una condición de: tierra, mar o aire. La persona que fue nombrada debe mencionar un animal, por ejemplo: “Juan lanza la pelota a María y dice la condición de mar. María agarra la pelota y nombre un animal que viva en el mar “ballena”. El jugador que responde lanza a su vez el reto a otro jugador. Nota: No se puede repetir un animal que otro haya mencionado antes, tampoco nombrar a alguien que ya haya respondido (Penitenciasyretos, 2015).	Pelota pequeña	TE: 15 minutos TA: 170 minutos

SESIÓN N° 6: TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (I) – BASADO EN MODELO ABC DE ELLIS			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	1. Dinámica de entrada: Tierra sube y Tierra baja Se dibujará una línea en el suelo simulando que es el filo de la vereda todos se colocarán detrás de la línea e inmediatamente el facilitador dirá “Tierra baja “y todos tendrán que brincar hacia adelante y cuando diga “Tierra sube” deberán regresar hacia atrás. Si menciona dos veces seguidas “Tierra baja” deben abandonar el juego (Dinámicas Grupales, 2020).	Ninguno.	TE: 15 minutos TA: 15 minutos
2	2. Paso 1. Pedir a los participantes que saquen la tarea y que lean su autoregistro de las técnicas de Grounding y selfholding, si tuvieron observaciones y si consideran que estas técnicas han ayudado a reducir sus niveles de estrés. También se responderá dudas acerca de la tarea enviada y se corregirá errores. El facilitador debe tener claro que este punto puede tener una extensión mínima de 15 minutos o llevar toda una sesión si los participantes tuvieron dificultades en ello.	Tarea de cada participante	TE: 15 minutos (aproximadamente) TA: 30 minutos
3	3. Paso 2. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van aprender en esa sesión? ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede decir: “El día de hoy vamos a aprender a reducir el malestar emocional o conductual que nos generan ciertas ideas irracionales, es necesario identificar estos pensamientos para poder debatirlo”.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 22 minutos
4	4. Paso 3. Psicoeducación: El facilitador proporcionará a los participantes de información acerca de esta técnica. El facilitador puede decir: “Vamos a comenzar hablando del modelo ABC de Ellis, este modelo refiere que las situaciones que vive o experimenta una persona no son las que producen malestar, sino que es la forma en la que se la interpreta”	Ninguno	TE: 12 minutos TA: 34 minutos
5	5. Paso 4. Instrucciones: 5.1 Aplicación del inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan que valora 15 distorsiones cognitivas, con 45 preguntas: (Londoño, Alvarez, Lopez, & Posada, 2005). 5.2 Exponer el modelo A-C El facilitador puede decir: 5.2.1 A: significa acontecimiento externo. 5.2.2 C: significa consecuencia emocional o conducta 5.2.3 Muchas personas tienen la idea de que cuando pasa A inmediatamente sucede C. Ejemplo: Porque me gritaste me hiciste llorar. 5.2.2 A: Se perdió mi gato C: mi mamá lloro, mi papá se enojó y mi hermano se empezó a reír. 5.2.4 Esta forma de pensar del esquema A-C está equivocada y es insuficiente, podemos ver en el ejemplo que A no explica del todo y no deja claro porque a pesar de haber vivido la misma situación cada persona reacciona o actúa de diferente manera. 5.3 Explicación del esquema del A-B-C. Enseñar que: A: corresponde a la situación o acontecimiento externo. B: son las creencias o pensamientos que vienen al pasar por esa situación. C: es la consecuencia emocional o conductual.	Dispositivas Computadora Pizarrón Marcadores	TE: 75 minutos TA: 109 minutos

SESIÓN N° 6 TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (I) – BASADO EN MODELO ABC DE ELLIS (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
5	5. Paso 4. Instrucciones (CONT.) 5.3 Explicación del esquema del A-B-C. (CONT.) 5.3.1 Una vez que se enseñó el modelo A-C, el facilitador enseñará a los participantes porque este modelo es insuficiente y podrá indicar lo siguiente: 5.3.1.1 Ellis introduce el modelo del A-B-C ya que considera que ante una situación siempre hay otro factor que lleva a que cada persona actúe o reaccione de diferente manera y este es la forma de pensar o ideas que cada uno trae a su mente, que se representa con B, la cual es más importante a la hora de disparar la emoción, esta B surge sin ser llamada.	Dispositivas Computadora Pizarrón Marcadores	TE: 75 minutos TA: 109 minutos
5	5. Paso 4. Instrucciones 5.3 Explicación del esquema del A-B-C 5.3.2.1 Ejemplo: A: Se perdió mi gato B: mi mamá piensa: mi compañero de aventuras ha desaparecido. C: mi mamá lloro. A: Se perdió mi gato B: mi papá piensa: nada puede hacer en esta casa, ni cuidar un animal. C: mi papá se enoja A: Se perdió mi gato B: mi hermano piensa: por fin desapareció ese animal horrible. C: mi hermano se ríe 5.3.2.2 Una vez que se ha explicado el modelo del A-B-C, se puede abrir un espacio para hacer preguntas y poder evidenciar si quedó claro lo expuesto. 5.3.2.3 Se entregará a los participantes una hoja con el esquema del A-B-C, un ejemplo de base y un ejercicio para que ellos desarrollen (véase figura 85). 5.3.2.4 Después de realizar ese ejercicio, se les invita a que cada uno piense y anote en el registro una situación laboral que les generó malestar y que una vez finalizado el ejercicio la puedan compartir con todo el grupo. 5.3.2.5 Después de realizar ese ejercicio, se les invita a que cada uno piense y anote en el registro una situación laboral que les generó malestar	Dispositivas Computadora Pizarrón Marcadores	TE: 75 minutos TA: 109 minutos
6	6. Compartir: Una vez que se finalizó con las instrucciones, el facilitador invitará a los participantes que compartan el ejemplo que pusieron en el registro y que comenten como se sintieron, que les pareció esta actividad y si la consideran útil y de ayuda en su diario vivir.	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 119 minutos
7	7. Tarea: se enviará a los participantes, que trabajen con el esquema del ABC, lo pongan en práctica y lo lleven en un autoregistro (véase figura 86) que será llenado de la siguiente manera: 7.1 En la fila A, colocarán una situación, respondiendo a la pregunta ¿Qué ocurrió? 7.2 En la fila B, colocarán el pensamiento que surgió a raíz de la situación 7.3 En la fila C, colocarán que sintieron, la consecuencia emocional o que hicieron consecuencia conductual.	Autoregistro modelo A-B-C de Ellis esfero	TE: 11 minutos TA: 130 minutos
8	8. Dinámica de cierre: De la A a la Zeta: el facilitador explicará al grupo que deben prestar mucha atención puesto que, cada jugador debe decir una palabra que empiece con la letra del abecedario, llevando siempre el orden del alfabeto. Se empezará con el lado izquierdo con cualquier letra, pero siempre en orden, ejemplo: loro, mochila, niña.....Para que la dinámica sea más divertida se puede poner la condición de jugar con el alfabeto al revés y decir su palabra rápida antes de 2 segundos (Penitenciasyretos, 2015).	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 145 minutos

SESIÓN N° 7: TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (II) TÉCNICAS GENERALES			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO (TE) / TIEMPO ACUMULADO (TA)
1	<p>1. Dinámica de entrada: Descalabro Organizado: Se informará a cada participante que se entregará una tarjeta con instrucciones a cada uno, es importante mencionar que se lean en silencio, sin que los otros sepan que contiene la tarjeta. Deben ejecutar la orden mientras la música se encuentra sonando.</p> <p>1.1 Bailar alocadamente desplazándose por todo lado del salón. 1.2 Ir a un rincón del salón y llorar. 1.3 Hacerle masajes en la espalda a otra persona. 1.4 Hacer de cuenta que lees unas hojas y reírse a carcajadas. 1.5 Realizar algunos ejercicios físicos. 1.6 El facilitador o la facilitadora podrán una música entretenida durante unos segundos y luego la pausará. A continuación, volverá a reproducirlo para luego volver a pausarla” (Dinámicas Grupales, 2020).</p>	<p>Tarjetas con las consignas</p> <p>Un parlante</p> <p>Música</p>	<p>TE: 15 minutos</p> <p>TA: 15 minutos</p>
2	<p>2. Paso 1. Pedir a los participantes que saquen la tarea y que hablen de su autoregistro. También se responderá dudas acerca de la tarea enviada y se corregirá errores. La revisión de tareas puede durar mínimo 15 minutos o llevar toda una sesión, si los participantes muestran dudas e inquietudes en la tarea enviada.</p>	Tarea de cada participante	<p>TE: 15 minutos (aproximadamente)</p> <p>TA: 30 minutos</p>
3	<p>3. Paso 2. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van aprender en esa sesión? ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede decir: “El día de hoy vamos aprender la técnica de reestructuración cognitiva, que nos permitirá poder identificar cuando pensamos de manera equivocada y nos ayudará a poder pensar de una forma más asertiva”.</p>	Ninguno	<p>TE: 7 minutos</p> <p>TA: 37 minutos</p>
4	<p>4. Paso 3. Psicoeducación: El facilitador proporcionará a los participantes información acerca de esta técnica. El facilitador puede decir: “La reestructuración cognitiva, es una estrategia de la terapia cognitivo conductual que tiene como objetivo enseñar a las personas a debatir las distorsiones cognitivas, es decir, cambiar o modificar las formas de pensar que contienen error</p>	Ninguno	<p>TE: 7 minutos</p> <p>TA: 44 minutos</p>
5	<p>5. Paso 4. Instrucciones: Una vez que se ha enseñado el modelo A-B-C de Ellis, se tiene los resultados del inventario de pensamientos automáticos aplicado y se ha revisado y examinado los autoregistro se puede determinar y detectar cuáles distorsiones o pensamientos irracionales es más frecuente en el grupo. el facilitador enseñará las técnicas terapéuticas generales es decir las técnicas que se aplica a todos los tipos de distorsiones cognitivas e ideas irracionales</p> <p>5.1 Método didáctico tradicional:</p> <p>Es una técnica que consiste en transmitir conocimiento ya elaborado, es decir la persona que sabe enseña sus conocimientos de forma directa al que no y lo llena de su conocimiento. Ejemplo: El facilitador enseña a los participantes varias técnicas con enfoque cognitivo conductual para reducir el estrés.</p> <p>5.1.1 Desventajas de usar esta técnica: Suele ser muy monótono y aburrido si se lo usa muy seguido. 5.1.1.2 Tiene menor poder para que el otro se apropie del conocimiento 5.1.2 Ventajas 5.1.2.1 Este método es el más rápido de todos ya que se puede enseñar mucho en poco tiempo. 5.1.2.2 Sirve para desbloquear el proceso de pensar distinto, cuando otro de los métodos llega a un punto muerto.</p> <p>Obtenido de: (Márquez M. , 2017)</p>	Ninguno	<p>TE: 15 minutos</p> <p>TA: 59 minutos</p>
5	<p>5.2 Método auto revelador:</p> <p>Con este método el facilitador puede dar a conocer algún segmento revelador o particular de su propia historia de vida, tomando en cuenta que lo que revelará servirá para que los participantes cambien.</p> <p>Se debe tomar en cuenta que este método se utilizará solo si el facilitador ha sacado enseñanzas y ha superado ese acontecimiento que revelará. También puede usarlo diciendo que se trata de otra persona que se conoce.</p> <p>Ejemplo: “Cuando yo pensaba así, me sentía fatal.” “Yo conocí a alguien que pensaba de esa manera, hasta que se dio cuenta que estaba equivocado.”</p> <p>5.2.1 Desventajas de usar este método:</p> <p>5.2.1.1 Los participantes pueden percibir al facilitador como débil. 5.2.1.2 Se pueden sentir mal atendidos, solo les interesa trabajar sobre sus ideas.</p> <p>5.2.2 Ventajas: 5.2.2.1 Cuando alguien se abre, estimula que el oyente a su vez se dé a conocer. 5.2.2.2 Si se hace bien se gana respeto y confianza.</p> <p>Obtenido de: (Márquez M. , 2017)</p>	Ninguno	<p>TE: 10 minutos</p> <p>TA: 69 minutos</p>

SESIÓN N° 7 TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (II) TÉCNICAS GENERALES (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO (TE) / TIEMPO ACUMULADO (TA)
5	<p>5.3 Método metafórico Con este método se pretende enseñar a los participantes a pensar distinto utilizando comparaciones, es decir, realizando asociaciones con la literatura u otros elementos del mundo. Ejemplo: “Sabías que Ralph el demoledor pensaba que nadie le invitaba a las fiestas porque no lo querían, pero después se dio cuenta que era porque ellos pensaban que podría destruir todo.”</p> <p>5.3.1 Desventaja 5.3.1 Si se usa muchas veces o múltiples personajes a veces puede confundir. 5.3.1.2 Si se llega a un punto muerto debe regresar al primer método</p> <p>5.3.2 Ventaja: 5.3.2.1 Da elegancia a las sesiones e incluso a veces impacta. Obtenido de: (Márquez M. , 2017)</p>	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 79 minutos
5	<p>5. Paso 4 Instrucciones (CONT). 5.5 Método humorístico: Este método consiste en contar un chiste, broma o anécdotas cortas, con el fin de entregarle una enseñanza a los participantes y puedan ver otra realidad y cambian su forma de pensar.</p> <p>5.5.1 Desventaja: 5.5.1.1 Los participantes se pueden quedar en blanco, no aprendieron, no entendieron o nos les hizo gracia el chiste. 5.5.1.2 Podría ser mal interpretado.</p> <p>5.5.2 Ventajas: 5.5.2.1 Si se hace bien emociona y enseña mucho. 5.5.2.2 Baja la tensión Obtenido de: (Márquez M. , 2017)</p>	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 89 minutos
5	<p>5.6 Las distorsiones también pueden ser atacadas por 3 lados y trabajan conjuntamente con los métodos explicados anteriormente.</p> <p>5.6.1 Lo no alternativo: Busca dar una nueva explicación sobre el hecho del que hablan. 5.6.2 Lo disfuncional: busca que el o los participantes reconozcan las consecuencias que se genera en ellos al pensar de manera equivocada. 5.6.3 Antiempírico: esta técnica consiste en enseñarles que no hay suficiente evidencia que demuestre lo que piensa o que hay pruebas en contra que lo contradicen</p>	Hoja con ejemplo (figura 8)	TE: 10 minutos TA: 99 minutos
5	<p>5. Paso 4 Instrucciones (CONT). 5.7 El facilitador entregará a los participantes una hoja de trabajo con un ejemplo sobre estos métodos generales y se les invitará a realizar su propio ejemplo con una situación que les haya generado un nivel bajo de estrés y que una vez finalizado puedan compartirlo con todo el grupo. Ejemplo: (véase figura 87). Pensamiento: “Todos mis pacientes me culpan de lo que les pasa”.</p>	Hoja con ejemplo (figura 8)	TE: 10 minutos TA: 109 minutos
6	<p>6. Compartir: Una vez que se finalizó con las instrucciones, se invitará a los participantes a compartir el ejemplo que realizaron, que les pareció esta actividad y si la consideran útil y de ayuda en su diario vivir.</p>	Hoja con el ejemplo	TE: 10 minutos TA: 119 minutos
7	<p>7. Tarea: Se enviará a los participantes a llevar un autoregistro de las distorsiones cognitivas o pensamientos irracionales. Es importante que el facilitador explique que llevar estos autoregistro ayuda a que sean más conscientes de sus propias cogniciones, del impacto que generan y facilita la reestructuración de las mismas.</p> <p>Se les pedirá que en este autoregistro anoten una situación, el pensamiento que vino a su mente, el malestar que generó de 0 a 10, la consecuencia ante esa forma de pensar ya se emocional o conductual y un pensamiento alternativo y la sensación de 0 a 10 ante el primero que surgió (véase figura 88).</p>	Hoja de autoregistro	TE: 11 minutos TA: 130 minutos
8	<p>Dinámica de cierre: La bolsa mágica Los participantes formarán un círculo y en el medio se pondrá una funda de basura, mientras se les pide que imaginen que es una bolsa llena de varios objetos y deberán realizar una acción con dicho objeto que han imaginado. Ejemplo: Una sogá, el participante hará una actividad relacionada con la sogá, ejemplo: simular altir la sola, los demás participantes tendrán que adivinar que objeto es. (Garaigordobil, 1994).</p>	Funda de basura	TE: 15 minutos TA: 145 minutos

SESIÓN N° 8 TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (III)- TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA DISTORSIONES COGNITIVAS			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	1. Dinámica de entrada: “Mundo: El grupo debe formar un círculo. El profesional con una pelota pequeña en sus manos dirá un elemento como: tierra, mar o cielo y lanzará la pelota a uno de los compañeros, mismo que tendrá que decir el nombre de un animal. Que se relacione con el elemento que se dijo, por ejemplo: “tierra: perro”. La persona que se demore en responder tendrá una penitencia. Cuando un integrante diga “mundo” todos deberán cambiarse de puesto (Ramírez, 2014).	Una pelota pequeña	TE: 15 minutos TA: 15 minutos
2	2. Paso 1. Pedir a los participantes que saquen la tarea y lean su autoregistro. También se responderá dudas acerca de la tarea enviada y se corregirá errores. Este punto puede durar como mínimo 15 minutos o en ocasiones toda una sesión, según las dudas, falencias e inquietudes que pudieron tener los participantes.	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 30 minutos
3	3. Paso 2. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van aprender en esa sesión? ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede decir: “El día de hoy vamos a continuar trabajando con estas formas erradas de pensar que tienen en ciertas situaciones o momentos de su vida, el objetivo es aprender a pensar y actuar de forma más asertiva, centrándonos en esos tipos de pensamientos y en esta sesión trabajaremos de forma más específica en cada una de ellas”.	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 40 minutos
4	4. Paso 3. Psicoeducación: El facilitador proporcionará a los participantes de información acerca de esta técnica. El facilitador puede decir: “Las técnicas específicas de distorsiones cognitivas, nos ayudarán a trabajar solo con un tipo de distorsión en particular y no funciona para otras, cada técnica presenta una serie de pasos que debemos seguir, estos serán trabajados en las siguientes sesiones para poder modificar las formas de pensar que contienen error” Obtenido de: (Márquez M. , 2017).	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 50 minutos
5	5. Paso 4. Instrucciones: Si en el inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan, en los auto registros y tareas enviadas de sesiones anteriores de reestructuración cognitiva, el grupo presenta puntuaciones altas en las siguientes distorsiones siga las instrucciones: 5.1 Filtraje mental: Es una distorsión cognitiva, en la que la persona se enfoca o toma solo una parte de una situación, mientras hace caso omiso de otros detalles relevantes. Las palabras claves que dan aviso de esta distorsión son “HORRIBLE” o “SOLO”. Ejemplo: “Solo hay pacientes malagradecidos en mi trabajo”. Hágase esto: 5.1.1 (véase figura 89). 5.1.2 Reintroducir lo positivo (ampliar el Zoom): Buscar que amplíen su forma de pensar, el facilitador debe reintroducir lo positivo que han negado o excluido. ¿Qué más falta que me menciones? ¿Qué hay de positivo en tu trabajo? 5.1.3 Debatir al “PERO” El pero es un negador de lo positivo y para las personas que piensan de esta manera no es fácil soltarlo. Por lo que a su “PERO” se debe poner otro “PERO” para reintroducir lo positivo. Ejemplo: Hay pacientes apuestos pero malagradecidos, pero hay pacientes apuestos Obtenido de: (Márquez M. , 2017).	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 65 minutos
5	5.2 Pensamiento Polarizado: También conocido como pensamiento dicotómico, todo o nada, pensamiento maniqueo o blanco y negro, es una distorsión cognitiva, en la que las personas han aprendido a pensar que la realidad consiste en dos únicas verdades y no existe un término medio. Ejemplo: “En mi trabajo no hay nada bueno, todo es malo” Hágase esto: 5.2.1 Enseñar a pensar de forma escalar y que existen grados intermedios. (véase figura 90) Ejemplo: ¿Qué tal estuvo el día en el trabajo? R: Estuvo 4.5. 5.2.2 Usar números infinitesimales: Es útil para corregir estilos atribucionales muy extremos (véase figura 91). Ejemplo: El 0,0000000001 de los pacientes es grosero. 5.2.3 Explicar que los extremos son imposibles: Las cosas no solo son blancas o negras y que no hay nada perfecto ni nada demasiado o completamente imperfecto Obtenido de: (Márquez M. , 2017).	Computadora proyector	TE: 15 minutos TA: 80 minutos

SESIÓN N° 8 TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA (III)- TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA DISTORSIONES COGNITIVAS (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
5	<p>Paso 4. Instrucciones: (CONT)</p> <p>5.3 Sobregeneralización: Conocido también como pensamiento absolutista, en este tipo de pensamientos las personas sacan conclusiones generales de un hecho específico. La persona que piensa así sufre mucho por eso es importante enseñarle a que no se crea este tipo de pensamiento. Las palabras claves que dan aviso de esta distorsión son “TODOS, NADIE, SIEMPRE, NUNCA, CUALQUIERA Y NINGUNO”.</p> <p>Ejemplo: Todos los hombres son abusivos</p> <p>Hágase esto: 5.3.1 (véase figura 92). 5.3.2 Introducir un contraejemplo para la Sobregeneralización: “Todos los hombres son malos” Contra ejemplo: Si todos los hombres son malos ¿Qué pasa con Jesús, con Gandhi y con otros como ellos? 5.3.3 Enseñarle a que se autocorrija con palabras menos absolutas En vez de decir TODOS, diga CASI TODOS. O UN PORCENTAJE MENOR AL 100 Ejemplo: Casi todos los hombres son malos.</p> <p>Modificado de: (Márquez M. , 2017).</p>	Computadora Proyector Pizarrón Marcadores	TE: 15 minutos TA: 80 minutos
5	<p>5.4 Lectura del pensamiento: Las personas que piensan de esta manera sin tener ninguna prueba, creen saber lo que piensan o sienten los demás con respecto a ellos. Ejemplo: Mi jefa piensa que soy tonto.</p> <p>Si este pensamiento se presenta en los participantes haga esto:</p> <p>5.4.1 Enseñar a autoapropiarse de la cognición: Se le pide que diga en su mente palabras como “a mí me parece que.”, “yo creo que...” Ya que usar estas palabras ayuda a que se dé cuenta que eso que dice es suyo. Ejemplo: Yo creo que mi jefa piensa que soy tonto. 5.4.2 Diferenciar “lo que se” de “lo que supongo”. Ejemplo: yo sé que mi jefa tiene mal carácter y supongo que piensa que soy tonto. 5.4.3 Trabajar en el autorechazo y la necesidad de aprobación de los participantes Esto se puede hacer reestructurando el proceso negativo, presentándole pruebas que de lo que dice no es correcto, en el caso del ejemplo se puede presentar “pruebas de que es inteligente” y así darle una razón menos para proyectarse esas ideas</p>	Computadora Proyector Pizarrón Marcadores	TE: 20 minutos TA: 100 minutos
5	<p>5.5 Visión catastrófica: La persona tiende a pensar y ver al futuro como muy negativo. Ejemplo: ¿y si me despiden de mi trabajo?</p> <p>Si los participantes tienen puntajes altos en esta forma de pensar hágase esto: 5.5.1 Entrenarlos en el auto registro de cogniciones catastróficas y sugestión: Ejemplo: (véase figura 93) 5.5.2 Entrenarlos a retar la credibilidad a la visión catastrófica en base a la experiencia: Ejemplo: Ya registré este pensamiento más de 4 veces y no se cumplió. Es importante sacar una conclusión general: “No estoy obligado a pensar así” construya 3 escenas una positiva, otra negativa y una intermedia. Ejemplo: Negativa: Me va a despedir mi jefa. Positiva: Me van a dar un aumento. Intermedia: Va a pedirme que le ayude en un trabajo Modificado de: (Márquez M. , 2017).</p>	Computadora Proyector Pizarrón Marcadores Hoja con ejemplo	TE: 10 minutos TA: 110 minutos
6	<p>5. Compartir: Una vez que se finalizó con las instrucciones, el facilitador invitará al grupo que compartan como se sintieron, que les pareció esta actividad, si trabajar con estas técnicas les ha ayudado a ver otras perspectivas o darse cuenta que ante una situación siempre ocurre diferentes formas de pensar y tomar las cosas.</p>	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 125 minutos
7	<p>6. Tarea: se enviará a los participantes, que pongan en práctica lo aprendido en esta sesión y lo sigan llevando en el autoregistro que se trabajó en la sesión anterior (véase figura 88).</p>	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 140 minutos
8	<p>7.Dinámica de cierre:</p> <p>“La mentira: El facilitador pide formar un círculo. Comenzará con una acción simulada. El compañero de la izquierda lo llamará por su nombre y le preguntará que está haciendo. Deberá responder con algo totalmente diferente a lo que en realidad está haciendo, ejemplo: si está bailando, dirá “estoy estudiando”. La persona que este a la izquierda debe simular la acción que le comentó que estaban haciendo (estudiando) y hará una actividad diferente. Continuará hasta que todos los integrantes hayan realizado alguna acción” (Ramírez, 2014).</p>	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 155 minutos

SESIÓN N° 9: TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA - CONTINUACIÓN TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA DISTORSIONES COGNITIVAS			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	1. Dinámica de entrada: “La telaraña: El facilitador les pide a los participantes que se tomen de la mano y formen un círculo, donde queden de frente, posteriormente sin soltarse de las manos se entrelacen hasta llegar a formar un nudo con todos ellos, dejando poco espacio amplio entre ellos. Posteriormente el facilitador les pide que se observen y vean como están atrapados por la telaraña y ahora traten de desatarse sin soltarse” (López & Vizcaya, 2013).	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 10 minutos
2	2. Paso 1. Pedir a los participantes que saquen la tarea y que hablen de su autoregistro. También se responderá dudas acerca de la tarea enviada y se corregirá errores. Es importante que el facilitador tenga claro que la revisión de tareas, puede durar 15 minutos aproximadamente o en ocasiones puede llevar toda una sesión especialmente si los participantes han mostrado dificultades o dudas acerca de la tarea. La mayor participación es buena, pero demanda más tiempo.	Tarea de cada participante	TE: 15 minutos (aproximadamente) TA: 25 minutos
3	3. Paso 2. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van aprender en esa sesión? ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede decir: “El día de hoy vamos a continuar trabajando con estas formas erradas de pensar que tienen en ciertas situaciones o momentos de su vida, van aprender a pensar y actuar de forma más asertiva”.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 32 minutos
4	4. Paso 3. Instrucciones: 4.1 Personalización: Hábito insano de compararse constantemente con otras personas o pensar que lo que el otro hace o dice es sobre mí. Ejemplo: Mi compañero tiene más agilidad física que yo. Si en el grupo los participantes tienen puntuaciones altas en esta distorsión hágase esto: 4.1.1 Enseñarle hacer comparaciones respecto a si mismo más que con los otros. Ejemplo: Yo soy más hábil haciendo abdominales que trotando. 4.1.2 Enseñarle a equilibrar sus comparaciones con terceros. No solo ver en lo que el otro le gana, también buscar en que están iguales y en que él le gana al otro. Ejemplo: Mi compañero es más ágil en el trote, pero yo le gano haciendo más abdominales y ambos somos buenos profesionales en nuestro trabajo. 4.1.3 Enseñarle a romper con la idea de que ganar es igual a valer Romperlas con las ideas de “valgo en función de lo que tengo” o “tengo que ser mejor que él, sino no valgo”. 4.2 Falacia de control: Piensan que son responsables de todo lo que sucede a su alrededor, o en el otro extremo, responsabiliza a los demás sobre casi todos los acontecimientos que surgen en su vida. Conformada por: Falacia externa: atribuye la responsabilidad a otras personas. Falacia interna: todo se debe a uno mismo, soy el responsable de todo. Ejemplo: Todo se debe a mí o todo se debe a los demás. Si esta distorsión presenta puntajes altos en el grupo hágase esto: 4.2.1 Entrenarlos en re-atribución: Enseñarles a valorar las diferentes causas que contribuyen a que se genere cierta situación. De modo que en situaciones que generen malestar los participantes no se atribuyan exclusivamente la responsabilidad o bien que no atribuya solo a la suerte todos los éxitos o resultados positivos. Ejemplo: Terminamos con mi pareja y pudo haber sido por mi mal carácter, pero también porque ella no tenía ya mucho tiempo 4.2.2 Enseñar números infinitesimales y salir del todo y nada. Es útil para corregir estilos atribucionales muy extremos. Mostrar fracciones para ayudarlo a pensar que existen otras causas por muy pequeñas que sean. (Véase figura 94). Ejemplo: El participante indica que terminaron con su novia todo por culpa de ella. Facilitador: Sé que te duele el que terminaron, pero tal vez tú también pusiste el 0000,1 para que terminen. 4.2.3 Entrenar en pensamiento prospectivo y automantenimiento de la autoestima. Enseñarles a construir una visión del futuro a corto, mediano y largo plazo, cuidando su autoestima ya que todos tenemos derecho a equivocarnos. Obtenido de: (Márquez M. , 2017)	Computadora Proyector Pizarrón Marcadores	TE: 73 minutos TA: 105 minutos

SESIÓN N° 9 TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA - CONTINUACIÓN TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA DISTORSIONES COGNITIVAS (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
4	<p>4. Paso 3. Instrucciones (CONT.)</p> <p>4.3 Falacia de justicia: Distorsión cognitiva en el que, la persona cree saber que es lo justo y se frustra porque los otros no están pensando lo mismo que ella, pero cree que, sin necesidad de decírselos, ya deberían saberlo. Ejemplo: Enfermera que hace horas extras durante un mes y se enoja porque su jefa no reconoce que esto es injusto.</p> <p>Si esta distorsión presenta puntajes altos en el grupo hágase esto: 4.3.1 Enseñar a sustituir las quejas por pedidos asertivos: Enseñar a que esas quejas se conviertan en pedidos, el facilitador lo puede hacer mediante el modelado en vivo o simbólico, es decir, presentado videos o imágenes. Ejemplo: el facilitador puede hacer una escena en la que les enseña como pide a su jefe un aumento por haber realizado horas extras por un mes. 4.3.2 Enseñar a gestionar el miedo a la frustración: 4.3.2.1 Mostrarles que, si reciben como respuesta un no, es normal y que esa respuesta no debe derrotarles. 4.3.2.2 Enseñar que al estar pidiendo algo, la otra persona tiene derecho a decir que no. 4.3.2.3 Usar la técnica de la intención paradójica: animarlo a realizar o desear que pase lo que tanto miedo tiene 4.3.3 Enseñar a no desvalorizar lo conseguido vía pedidos asertivos Eliminar la idea irracional de “Si pido no vale”.</p> <p>4.4 Razonamiento emocional</p> <p>Distorsión cognitiva en el que la persona cree que lo que siente emocionalmente es cierto, es decir, que toma a sus emociones como un hecho objetivo e irrefutable y no como derivadas de una interpretación personal de los hechos.</p> <p>Ejemplo: Como yo me siento deprimido, el día este nublado. Si en el grupo esta distorsión presenta un puntaje alto hágase esto: 4.4.1 Enseñar a ver otras fuentes de información más que sus sentimientos. 4.4.2 Aprender que los sentimientos no informan infaliblemente. 4.4.3 Mostrar los efectos de pensar así.</p> <p>4.5 Falacia de cambio: Distorsión cognitiva en el que la persona piensa que su propio bienestar y felicidad va a depender de un solo cambio, “solo si”.</p> <p>Ejemplo: Una persona piensa: “Sería feliz solo si mi jefa cambiara su mal carácter”.</p> <p>Si esta distorsión presenta puntajes altos en el grupo hágase esto: 4.5.1 Enseñar el cambio verbal desde el “solo si” hacia el “también si” La felicidad puede venir desde distintos lugares, ayudarlo hacer una lista de “también si” que vea que hay más formas por la que puede ver otra realidad. Ejemplo: Yo seré feliz también si mi jefa dejará su mal carácter. 4.5.2 Enseñarle a construir objetivos propios alternativos donde perciba más control. 4.5.3 Mostrarle la falsedad del cambio único buscado.</p> <p>Obtenido de: (Márquez M. , 2017)</p>	<p>Computadora Proyector Pizarrón Marcadores</p>	<p>TE: 73 minutos TA: 105 minutos</p>
5	<p>5. Compartir: Una vez que se finalizó con las instrucciones, el facilitador invitará a los participantes que compartan como se sintieron, que les pareció las técnicas si consideran que han ayudado a cambiar su forma de pensar errada y por lo tanto, han ayudado a bajar sus niveles de estrés.</p>	Ninguno	<p>TE: 15 minutos TA: 120 minutos</p>
6	<p>6. Tarea: Se enviará a los participantes, que pongan en práctica lo aprendido en esta sesión y lo sigan llevando en el autoregistro de distorsiones cognitivas (véase figura 88).</p>	Ninguno	<p>TE: 10 minutos TA: 130 minutos</p>
7	<p>Dinámica de cierre: El emperador murió: Uno de los participantes le menciona a su compañero de la izquierda “el emperador murió”. Su compañero de la izquierda le preguntará “como murió” y se responderá que murió mientras realizaba cierta actividad y hará un gesto o movimiento sencillo. Se tendrá que continuar realizando los movimientos y aumentando otros hasta que estén suficientes movimientos que recordar (Ramírez, 2014).</p>	Ninguno	<p>TE: 15 minutos TA: 145 minutos</p>

SESIÓN N.º 10: TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA - TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA DISTORSIONES COGNITIVAS, CONTINUACIÓN			
N	: ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	1. Dinámica de entrada: Danzando sobre papel: se entregará pedazos de tela o papel periódico del mismo porte a cada participante. En parejas se les invita a danzar al son de la música. Cuando la música pare, todas las parejas deberán detenerse sobre sus hojas de periódico o los pedazos de tela. Cada vez que la música pare se deberá ir doblando en la mitad el papel o la tela. El objetivo es que la pareja que tenga alguna parte de su cuerpo fuera del pedazo, pierde (Dinámicas Grupales, 2019).	Música Hoja de periódico o pedazos de tela.	TE: 15 minutos TA: 15 minutos
2	2. Paso 1. Pedir a los participantes que saquen la tarea y que hablen de su autoregistro. Se responderá dudas de la tarea enviada y se corregirá errores. Es importante que el facilitador tenga claro que la revisión de tareas, puede durar 15 minutos aproximadamente o en ocasiones puede llevar toda una sesión especialmente si los participantes han mostrado dificultades o dudas acerca de la tarea. La mayor participación es buena, pero demanda más tiempo.	Tarea de cada participante	TE: 10 minutos TA: 25 minutos
3	3. Paso 2. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van aprender en esa sesión? ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede decir: “El día de hoy vamos a trabajar con estas formas erradas de pensar que tienen en ciertas situaciones o momentos de su vida, van aprender a pensar y actuar de forma más asertiva, centrándonos en esos tipos de pensamientos y trabajando en cada uno de ellos de una manera más específica”.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 32 minutos
4	4. Paso 3 Instrucciones: 4.1 Etiquetado: Distorsión cognitiva en el que la persona se asigna a sí mismo o a los demás, el verbo “Ser” acompañado de un adjetivo descalificador, creando así un autoconcepto o concepto negativo de los demás. Ejemplo: “Soy inútil para saltar la cuerda”, “María que cochina que eres” Si esta forma de pensar es frecuente en el grupo hágase esto: 4.1.1 Enseñar que la etiqueta no es parte de la persona: Enseñar que las etiquetas no le pertenecen a uno como persona ya que son asignados o que alguien más se lo colocó. Indicar la diferencia entre el verbo tener o hacer en lugar de ser. 4.1.2 Cambiar el “soy” por “hago” o “tengo”. Ejemplo: Tengo dificultades para saltar la cuerda, pero en el trote hago muy buen tiempo. 4.1.3 Enseñar a cambiar mensajes Tú por mensajes Yo 4.2 Culpabilización: Distorsión cognitiva que consiste en atribuir toda la responsabilidad de algún acontecimiento bien a uno mismo o a los demás, sin tener en cuenta otros factores que pudieron contribuir en el suceso. Cuando se presenta un problema lo primero que buscan son culpables antes de buscar una solución. Ejemplo: “La culpa es de María por no avisarme que uniforme de trabajo se usaría hoy” Hágase esto: 4.2.1 Diferenciar entre culpa y responsabilidad. Ejemplo: “Es mi responsabilidad estar más pendiente de que ropa de trabajo se utiliza”. 4.2.2 Enseñar a buscar soluciones y no culpables. Ejemplo: “No estoy con el uniforme adecuado hoy pero aún tengo tiempo de colocarme el otro uniforme. 4.2.3 Enseñar a no juzgar. Ejemplo: “Quizás María estaba muy distraída por eso no me aviso del uniforme”. 4.3 Reglas tácitas: También conocida como exigencias imperativas o deberías, esta distorsión cognitiva es un hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo tiene que suceder las cosas, porque al no cumplirse con ello genera un gran malestar. Ejemplo: “Mi jefa debería ser más paciente conmigo”, “Mis amigos deberían ser más considerados conmigo” Hágase esto: 4.3.1 Realizar un listado de exigencias imperativas y entrenamiento en su reducción. 4.3.2 Cambio verbal del “tengo que” al “elijo” “decido”. Ejemplo: “Decido ser más puntual a las citas con mis amigos” 4.3.3 Mostrar el efecto emocional de plantearse preferencias. Obtenido de: (Márquez M. , 2017)	Computadora Proyector Pizarrón Marcadores	TE: 75 minutos TA: 107 minutos

SESIÓN N° 10 TEMA: ENTRENAMIENTO EN LA TÉCNICA DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA - TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA DISTORSIONES COGNITIVAS, CONTINUACIÓN (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
4	<p>4. Paso 3 Instrucciones (CONT)</p> <p>4.4 Falacia de razón: Idea falsa de que siempre se tiene la razón o se está en lo correcto por encima de los demás sin importar los argumentos que puedan tener, simplemente se los ignora. Esta distorsión aparece en personas que tienen miedo a equivocarse. Ejemplo: “Este camino es el correcto para llegar más rápido, eso es así porque yo lo digo”</p> <p>Hágase esto. 4.4.1 Enseñar a perder el miedo a errar: Estas personas suelen ver al error como un enemigo que baja su autoestima, por ello se debe enseñar a ver el error como un compañero de viaje o un profesor que enseña ya que los errores sirven para aprender a raíz de ellos. 4.4.2 Confrontar ¿Qué prefieres tener razón o ser feliz?: Hacerles dar cuenta que pueden quedarse solos al querer siempre tener la razón y no escuchar argumentos de otros. 4.4.3 Mostrar las consecuencias de pensar así. Ejemplo: Por pensar siempre que tienes la razón puedes pelear con tu jefe y te quedaras solo y sin trabajo.</p> <p>4.5 Falacia de recompensa: Distorsión cognitiva en el que la persona piensa que merece o debe obtener recompensas por ciertas acciones que realizo pero que nunca negocio obtener algo a cambio y cuando no sucede eso reacciona con un gran malestar y resentimiento. Ejemplo: Cuida a la hija de sus jefes pensando que por eso le darán un aumento.</p> <p>Hágase esto: 4.5.1 Enseñar a negociar y pedir asertivamente: Puede hacerse por medio del modelado de Bandura, que consiste en aprender una conducta al observar como otros lo realizan (Zaldivar, 1994).</p> <p>El facilitador puede realizar el modelado en vivo, utilizándose a sí mismo para indicar a los participantes como de forma asertiva negociar o pedir a otros alguna recompensa por realizar cierta actividad. De igual manera, puede realizar un modelado simbólico, presentando un video, fotos o dibujos.</p> <p>4.5.2 Enseñar a disfrutar del reforzamiento intrínseco: Disfrutar realizar ciertas cosas porque, el solo hecho de realizar esa actividad me genera placer. 4.5.3 Enseñar a decir no: El facilitador explicará a los participantes, que ellos cuentan con derechos asertivos humanos básicos, que verán en las siguientes sesiones, donde uno de ellos es el DERECHO a decir que NO. Por lo tanto, pueden negarse a realizar ciertas acciones que no deseen, porque es parte de sus derechos. Obtenido de: (Márquez M. , 2017)</p>	Computadora Proyector Pizarrón Marcadores	TE: 75 minutos TA: 107 minutos
5	5. Compartir: Al terminar con las instrucciones, se invitará a que compartan su experiencia, que piensan de estas técnicas, si les ayudado a reestructurar ciertos pensamientos errados.	Ninguno	TE: 13 minutos TA: 120 minutos
6	6. Tarea: Se pedirá a los participantes que sigan elaborando el autoregistro de distorsiones cognitivas con el que se ha venido trabajando durante estas sesiones (véase figura 88).	Hoja de autoregistro	TE: 10 minutos TA: 130 minutos
7	7. Dinámica de cierre: El funcionario: El profesional indicara a los participantes que el dirá “ha llegado un sobre” y ellos preguntarán “para quién” a lo que él les responderá “para las personas que estén usando zapatillas blancas” y así todos los que usen zapatillas de ese color deben cambiar de lugar y la persona que se quede sin lugar, tiene que tomar el lugar de funcionario(Ramírez, 2014).	Ninguno.	TE: 15 minutos TA: 145 minutos

SESIÓN N° 11: TEMA: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES (I)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	1. Dinámica de entrada: “Papel Pajas y Popotes: Los participantes se dividen en equipos. Cada equipo forma una línea y pone un pedazo de tarjeta al inicio de su línea. Cada miembro del equipo tiene un sorbete. Cuando el juego empieza, la primera persona tiene que levantar el pedazo de tarjeta absorbiendo con el sorbete. Entonces, la tarjeta debe ser pasada a otro miembro del equipo, usando el mismo método. Si la tarjeta se cae, tiene que volver al inicio y hay que empezar con toda la secuencia otra vez” (Dinámicas Grupales, 2019).	Pedazo de tarjeta o papel Sorbete	TE: 15 minutos TA: 15 minutos
2	2. Paso 1. Pedir a los participantes que saquen la tarea y que hablen de su autoregistro, las situaciones y pensamientos que han colocado y si el colocar pensamientos alternativos les ha ayudado a ver otra realidad. Es importante que el facilitador tenga claro que la revisión de tareas, puede durar 15 minutos aproximadamente o en ocasiones puede llevar toda una sesión especialmente si los participantes han mostrado dificultades o dudas acerca de la tarea. La mayor participación es buena, pero demanda más tiempo.	Tarea de cada participante	TE: 15 minutos (aproximadamente) TA: 30 minutos
3	3. Paso 2. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van aprender en esa sesión? ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede decir: “El día de hoy vamos a trabajar con una de las técnicas de entrenamiento de habilidades sociales que nos ayudará a conocer cuáles son los derechos asertivos que tienen todos los seres humanos, con el fin de respetar y desarrollar habilidades nuevas y conductas alternativas que les permitan mantener interacciones más satisfactorias en diferentes contextos de su vida”.	Ninguno	TE: 8 minutos TA: 38 minutos
4	4. Paso 2. Psicoeducación: El facilitador proporcionará a los participantes de información científica sobre las técnicas a tratar. El facilitador puede decir: “Las habilidades sociales son comportamientos aprendidos los cuales se pueden mejorar a través de las experiencias de aprendizaje adecuadas, permitiendo mejorar las interacciones sociales y que la persona sea capaz de adecuar sus comportamientos en referencia a los contextos. Existen habilidades sociales básicas como: saludar, autopresentarse y mantener el contacto ocular. Habilidades sociales intermedias: aceptar críticas, defender los derechos asertivos, decir no, etc. Y las habilidades sociales avanzadas como: sostener entrevistas, liderar grupos, etc.”.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 45 minutos
	5. Paso 3 Instrucciones: 5.1 El facilitador indicará al grupo los derechos asertivos básicos. 5.1.1 Se otorgará a cada integrante una hoja con la lista de los derechos básicos asertivos (véase figura 95). 5.1.2 Les pedirá que los lean y que señalen si hay partes que no las consideren como derechos o que las piensen equivocadas de haber sido incluidas, para debatirlo. El facilitador puede indicar: “Defender los derechos asertivos consiste en saber comunicar a otras personas lo que pueden esperar de ustedes, cuáles son sus límites y actitudes” 5.2 Se pedirá al grupo dividirse en 3 grupos de cuatro integrantes y se les entregará los siguientes ejemplos: 5.2.1 Grupo 1: ¿Qué pasaría si un día en su trabajo, su jefe le pide que se quede a trabajar horas extras, porque él tiene una fiesta a la que no puede faltar y además le dice que es una orden que le preste su casa para realizar la fiesta? 5.2.2 Grupo 2: ¿Qué pasaría si en medio de su trabajo usted se encuentra muy ocupado y llega un paciente a pedirle un certificado médico porque se quedó dormido y faltó al trabajo, usted se niega y le pide que se retire y esta persona le empieza a insultar e intentar agredirle? 5.2.3 Grupo 3: ¿Qué pasaría si usted ha trabajado muy fuerte durante un año no ha tomado vacaciones e incluso ha realizado horas extras? Su hija se gradúa del colegio y usted tienen muchas ganas de acudir a la ceremonia, por lo que, se acerca a la oficina de su jefe y le pide permiso para faltar al trabajo o que le permita ausentarse algunas horas, su jefe responde que no, que tiene mucho trabajo, usted sale muy triste de ahí. ¿Al mismo tiempo su compañero acude a la oficina del jefe y le pide permiso porque tiene que ir a comprarse ropa para una fiesta y el accede gustoso, le dice que no se preocupe y se tome el día libre?	Lista derechos humanos básicos	TE: 65 minutos TA: 110 minutos

SESIÓN N° 11 TEMA: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES (I) (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
5	5.Paso 3 Instrucciones: (CONT) 5.3 Una vez entregada las situaciones, se les indica que entre los miembros de su grupo discutan sobre: 5.3.1 ¿Si se está violando alguno de los derechos que se entregó y cuál o cuáles? 5.3.2 ¿Qué solución o alternativa proponen ante esa situación? 5.3.3 ¿Creen que el jefe o el paciente está obrando adecuadamente? 5.3.4 ¿Para qué es importante, en esa situación defender sus propios derechos? 5.4 Se dará un espacio para que cada grupo pueda discutir del tema y una vez que han terminado puedan exponer sus ideas y conclusiones ante todos. El facilitador dará una retroalimentación acerca del tema. 5.5 Se pedirá que en los mismos grupos piensen un ejemplo de una situación en la que deberían defender sus derechos		
6	6. Compartir: El facilitador pedirá que los grupos compartan el ejemplo en el que pensaron y puedan discutirlo con los otros grupos, identificando en que derechos humanos asertivos se basaron.	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 120 minutos
7	7.Tarea: El facilitador explicará a los pacientes los objetivos de la tarea e indicará que la tarea consiste en: 7.1 Revisar nuevamente los 23 derechos asertivos que se entregó. 7.2 Tomar 2 o más derechos asertivos que en algún momento de su vida no los han respetado. 7.3 Anotarlos en una hoja con una definición de lo entendido y poner el ejemplo de su vivencia, en caso de no tenerla, realice ejemplos imaginarios. 7.4 Por último, anote como usted actuó o como hubiera actuado ante esa situación.	Hoja esferos	TE: 10 minutos TA: 130 minutos
8	Dinámica de cierre: “El completamiento de frases Se entrega una hoja, que refleje una serie de frases incompletas, las cuales inducirán por parte de los integrantes de grupo, esta frase debe relacionarse al trabajo realizado durante la sesión” (Antelo, 2015). En esta sesión: Me divertí con_____ Me aburrí_____ Me disgustó_____ Lo que más me quedo claro_____ Me confundió_____ Lo que cambiaría de la sesión_____ Una pregunta que todavía tengo es_____	Una hoja de papel para cada sujeto Esfero.	TE: 15 minutos TA: 145 minutos

SESIÓN N° 12: TEMA: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES (II).			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO (TE) / TIEMPO ACUMULADO TA)
1	1. Dinámica de entrada: “La copia humana: se formará parejas y la indicación que asignen entre ellos a un participante que debe tomará el rol de la copia humana, es decir será quien repita las acciones de su pareja. Tras realizar varias acciones se pedirá, que cambien el rol” (Dinámicas Grupales, 2019).	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 15 minutos
2	2. Paso 1. Pedir a los participantes que saquen la tarea y la expongan a todos sus compañeros del grupo. El facilitador realizará una retroalimentación y corregirá errores y dudas acerca de la tarea. Es importante que el facilitador tenga claro que la revisión de tareas, puede durar 15 minutos aproximadamente o en ocasiones puede llevar toda una sesión, especialmente si los participantes han mostrado dificultades o dudas acerca de la tarea. La mayor participación es buena, pero demanda más tiempo.	Tarea de cada participante	TE: 15 minutos (aproximadamente) TA: 30 minutos
3	3. Paso 2. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van aprender en esa sesión? ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede decir: “El día de hoy vamos aprender que es la comunicación verbal y no verbal con el objetivo que integren de forma adecuada y coherente este tipo de comunicación en sus interacciones y aprendan a detectar los gestos, tono de voz o posición del interlocutor y así mantengan relaciones satisfactorias”.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 37 minutos
4	4. Psicoeducación: El facilitador indicará información científica acerca del tema que se trabajará en la sesión. El facilitador podrá decir: “La comunicación verbal la utilizamos para comunicar un mensaje, expresar un sentimiento, opinión, hacer una pregunta, dar una orden, instrucción o indicación, etc. Mientras que la comunicación verbal es aquello que no podemos decir con palabras, pero lo mostramos mediante nuestros gestos, posturas, expresiones fáciles, tono de voz, movimientos, miradas, etc. Estos dos tipos de comunicación se complementan”.	Ninguno	TE: 6 minutos TA: 43 minutos
5	5. Paso 3 Instrucciones: 5.1 El facilitador formará 4 grupos de 3 personas. 5.2 Entregará una hoja a cada grupo con un tema de socialización. 5.3 Les indicará se ubiquen uno frente al otro y dialoguen durante 4 minutos acerca del tema que se les entrego. En esta conversación deben dar su opinión y comportarse como normalmente lo hacen. 5.4 La tercera persona del grupo debe observar la conversación de sus dos compañeros, haciendo énfasis en sus gestos y apuntando en una hoja todo lo que considere notable, aspectos que están correctos o que cree que se pueden mejorar. 5.5 Una vez que culminaron los 5 minutos, se pide al grupo que vuelvan a sus lugares y que los observadores expongan al grupo sus anotaciones. 5.6 El facilitador preguntará al grupo si está de acuerdo con los puntos de vista del observador, que comenten cuáles son sus opiniones y en qué aspectos se podría mejorar. 5.7 Una vez que todos los integrantes del grupo han entendido que es y cuán importante es conocer acerca de la comunicación verbal y no verbal, se divide a los participantes en 4 personas. 5.8 Se pide a los grupos que piensen en una escena que puedan representar y que cada uno asuma el rol, se sugiere que escojan alguna experiencia de su trabajo o la que ellos consideren importante. 5.9 Una vez que los grupos estén listos el facilitador pedirá que representen la escena delante de sus compañeros. Modificado de (Reolid, 2015).	Temas de socialización	TE: 50 minutos TA: 93 minutos
6	6. Compartir: Al terminar, el facilitador pedirá a todos los participantes que comenten si existió comunicación no verbal en las dramatizaciones y si fueron coherentes con lo que decían mediante la comunicación verbal.	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 103 minutos
7	7. Tarea: Se pedirá a los participantes que tomen 5 imágenes del internet, de libros, revistas, etc. Donde las personas estén expresando algo con sus rostros o cuerpos. Se les indica que las peguen en una hoja y a un lado coloquen lo que ellos creen o se imaginan que están queriendo expresar o decir esa imagen, mediante la comunicación verbal y no verbal.	Hoja Fotos goma	TE: 15 minutos TA: 118 minutos
8	8. Dinámica de cierre: “Retazos: El coordinador deberá distribuirle a cada participante varios retazos de telas de diferentes colores. Con marcadores deberán escribir en cada uno alguna palabra o frase con el que identifique a uno de sus compañeros. Este retazo simboliza una vida más que paso por la de cada uno, por lo que, todos llevamos puesto un gran abrigo hecho de diferentes retazos. Una vez que todos hayan finalizado se los invita a que compartan verbalmente los retazos que se llevan puesto. No es obligatorio que todos comenten lo escrito, si alguno lo desea puede nombrar solo algunos retazos” (Dinámicas Grupales, 2020).	Retazos de tela o de papel de diferentes colores Marcadores	TE: 12 minutos TA: 130 minutos

SESIÓN N° 13: TEMA: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES (III)			
N°	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	1.Dinámica de entrada: “Las cajas mágicas” Todos deben ubicarse formando un círculo, el papel que deberán simular es de cajas mágicas. Tomarán asiento y rodearán con sus brazos sus piernas, después escucharán la orden del facilitador, ejemplo: “Se abren las cajas y salen licuadoras”. Todos harán la actividad que se les menciona y después se cerrarán las cajas (Ramírez, 2014).	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 15 minutos
2	2. Paso 1. El facilitador realizará una retroalimentación de la sesión anterior y revisará las tareas. Es importante que el facilitador tenga claro que la revisión de tareas, puede durar 15 minutos aproximadamente o en ocasiones puede llevar toda una sesión especialmente si los participantes han mostrado dificultades o dudas acerca de la tarea. La mayor participación es buena, pero demanda más tiempo.	Tarea	TE: 15 minutos (aproximadamente) TA: 30 minutos
3	3. Paso 2. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van a aprender en esa sesión? ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede decir: “El día de hoy vamos recordar uno de los derechos asertivos que aprendimos en las sesiones anteriores, como es aprender a “DECIR NO” sin sentirnos culpables pues es muy probable que existan personas que nos pidan hacer algo que no deseamos, es ahí que debemos recordar nuestros derechos y expresar nuestros propios sentimientos y necesidades”.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 37 minutos
4	4. Paso 2. Psicoeducación: El facilitador proporcionará a los participantes de información científica sobre las técnicas a tratar. El facilitador puede decir: “El aprender a decir no y cortar interacciones es muy importante porque como seres humanos tenemos derecho a expresar nuestras necesidades y establecer nuestras prioridades”.	Ninguno	TE: 6 minutos TA: 43 minutos
5	5.Paso 3 Instrucciones: El facilitador indicará al grupo que para aprender a “decir No” y aceptar negativas, es importante seguir estas pautas: Monjas (2007) citado en Reolid (2015). 5.1 El facilitador enseñará a Decir “no” de manera asertiva: 5.1.1 Es importante que decida por sí mismo, que no quiere o no debe hacer lo que le piden. 5.1.2 Analizar un lugar e instante correcto para poder manifestar a la otra persona lo que decidió, debe buscar un lugar con poca gente. 5.1.3 Es necesario que utilicen las expresiones verbales correctas y expresen lo que quieren decir de manera directa, breve y clara. Si se cree oportuno se puede justificar o dar la razón de su negativa. 5.1.4 Como trabajamos en la anterior sesión, es importante que acompañe su comunicación verbal con la no verbal. 5.1.5 Si considera oportuno puede sugerir alguna alternativa. 5.1.6 Dar las gracias por haber aceptado la decisión, 5.2 El facilitador brindará pautas para recibir y aceptar una negativa: 5.2.1 Prestar atención a lo que está intentando comunicar al negarse a una petición que usted ha realizado. 5.2.2 Ser empático para entender lo que nos está queriendo decir la otra persona. 5.2.3 Dejar de lado el enojo que nos produce el recibir una respuesta negativa de otra persona. Para poner en práctica las pautas propuestas el facilitador indica al grupo que van a realizar: 5.3 Técnica del sándwich: 5.3.1 La cual radica en decir algo bueno y después rechazar una petición. Ejemplo: una amiga te invita almorzar en su casa este fin de semana, pero no tienes ganas de hacerlo así que podrías utilizar esta técnica de la siguiente manera: “Muchas gracias por invitarme (mensaje positivo), pero no puedo ir este sábado (negativo), podemos hacerlo otro día y pasar la tarde juntas”. 5.3.2 Se les invita a pensar en una situación en la que puedan utilizar esta técnica y pide que la compartan.	Hoja con las pautas	TE: 67 TA: 110 minutos

SESIÓN N° 13 TEMA: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES (III) (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO (TE) / TIEMPO ACUMULADO (TA)
5	<p>5. Paso 3 Instrucciones (CONT)</p> <p>Otra técnica que enseña el facilitador es: 5.4 Disco rayado: Esta técnica consiste en repetir el mismo argumento varias veces. Ejemplo: Un compañero te pide que faltes al trabajo y vayan a beber. 5.4.1 Faltemos al trabajo, solo por hoy. 5.4.2 No, no quiero, no está bien. 5.4.3 Apura, solo por hoy. 5.4.4 No, no quiero 5.4.5 Todos pensarán que eres un aburrido que solo piensa en trabajar 5.4.6 No me interesa lo que especulen otros, yo no deseo.</p> <p>La última técnica que enseña es: 5.5 Blanco niebla: es útil para apaciguar la oposición del interlocutor, aceptando las cosas que consideren verdaderas y evitando peleas. Ejemplo: Tu amigo insiste en que dejes a tu pareja, ya que los últimos meses solo han discutido. 5.5.1 Deja a tu mujer, solo pasan peleando. 5.5.2 Si, tal vez hemos peleado últimamente. 5.5.3 Debería dejarla ya. 5.5.4 Si, tal vez sería una opción. 5.5.5 Y tendrás que buscar nueva pareja. 5.5.6 Si, a lo mejor.</p> <p>5.6 Después de enseñar estas técnicas el facilitador puede proponer una actividad a los participantes para ponerlas en práctica.</p> <p>5.7 Dividirá al grupo por parejas y se les entregará en un papel una situación la cual deberán simularla.</p> <p>Ejemplo: 5.7.1 Tu amigo propone faltar al trabajo e irse a beber. 5.7.2 Un compañero de trabajo te reta que le hagas una burla a tu jefe. 5.7.3 Tu amigo te insiste que no vaya temprano a la casa y vayan a conocer a otras chicas. 5.7.4 Se pueden presentar varias situaciones, dependiendo del número de participantes.</p> <p>5.8 Se indica que cada pareja debe asumir el rol y hacer uso de todas las técnicas posibles con el fin que su compañero acepte su petición, pero el otro tiene que solo dar negativas de manera asertiva utilizando las técnicas que se les enseñó, al igual que las pautas. La pareja puede intercambiar los papeles para que ambos practiquen las técnicas.</p> <p>La última actividad que propondrá en esta sesión es: 5.9 Practica de la técnica del sándwich: Con el fin que los participantes aprendan a abandonar interrelaciones de manera adecuada. Se colocarán en parejas y se pedirá simular las siguientes situaciones: 5.9.1 Se dirige a comprar y un vendedor le acorrala y presiona en venderles algo que no necesitan. 5.9.2 Está saliendo de su casa deprisa porque está atrasada al trabajo, pero un amigo le llama por teléfono, intenta colgar, pero el sigue hablando. 5.9.3 Una amiga le pide que le preste su auto por un momento, pero usted preferiría no prestárselo a nadie. 5.9.4 Lleva conociendo a una mujer algún tiempo, pero ya no le interesa seguir hablando con ella y tiene que comunicarle la decisión. 5.10 Se pide que simulen estas situaciones, que practiquen cortar interacciones de forma asertiva, se les da 12 minutos y se les vuelve a reunir a todo el grupo para que lo hagan en frente de todos.</p> <p>Modificado de (Reolid, 2015).</p>	Hoja con las pautas	TE: 67 TA: 110 minutos
6	6. Compartir: Al terminar con las simulaciones se pide a los participantes que comenten y reflexionen como se sintieron al decir “no” y al cortar interacciones con una persona.	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 120 minutos
7	7. Tarea: Se pedirá a los participantes que en una hoja anoten varios ejemplos de situaciones o experiencias que han vivido en las que han intentado decir que “no” o han querido cortar interacciones y a lado de ellas utilizando las técnicas aprendidas coloquen la forma asertiva de hacerlo. Si no han pasado por esas situaciones podrían imaginarlas	Hoja esferos	TE: 10 minutos TA: 130 minutos
8	<p>9. Dinámica de cierre:</p> <p>“La batalla de los globos:</p> <p>Cada participante tendrá un globo inflado amarrado en uno de sus tobillos de forma que quede colgando aproximadamente 10 cm. El juego consiste en bailar al son de la música y al mismo tiempo tratar de pisar el globo del contrincante sin que le pisen el suyo. Al participar que le revienten el globo queda eliminado” (Gonzales, 2014).</p>	Globos Hilo o lana Música	TE: 15 minutos TA: 145 minutos

SESIÓN N° 14: TEMA: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES (IV)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	1. Dinámica de entrada: El Dragón: Se debe ubicar en una fila y colocar sus manos en la cintura del compañero que se encuentre enfrente. La primera persona que está formando la fila del dragón intentará tocar a la última persona, es importante que nadie se suelte y los del medio deben ayudar a la última persona que no la topen (Gonzales, 2014).	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 15 minutos
2	2. Paso 1. El facilitador realizará una retroalimentación de la sesión anterior y revisará las tareas. Es importante que el facilitador tenga claro que la revisión de tareas, puede durar 15 minutos aproximadamente o en ocasiones puede llevar toda una sesión especialmente si los participantes han mostrado dificultades o dudas acerca de la tarea. La mayor participación es buena, pero demanda más tiempo.	Tarea	TE: 15 minutos (aproximadamente) TA: 30 minutos
3	3. Paso 2. Motivación: El facilitador indicará a los profesionales ¿Qué van aprender en esa sesión? ¿Qué van a ganar con estas técnicas? y ¿Para qué les va a servir? El facilitador puede decir: “El día de hoy vamos aprender hacer peticiones, hacer y recibir elogios y también la forma asertiva de iniciar y terminar una conversación, para lo cual, se les enseñará nuevas técnicas que les permitirán iniciar relaciones y comunicarse de manera más asertiva”	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 37 minutos
4	4. Paso 2. Psicoeducación: El facilitador proporcionará a los participantes de información científica sobre las técnicas a tratar. El facilitador puede decir: “Todos los seres humanos somos seres sociales y nos vemos inmersos en situaciones habituales de nuestro diario vivir que requieren que hagamos peticiones a otras personas y esto es muy normal tanto para nosotros como para nuestras relaciones interpersonales, por lo cual, es muy importante que lo realicemos de una manera asertiva”.	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 44 minutos
5	5. Paso 3 Instrucciones: 5.1 El facilitador indicará que para “hacer peticiones de forma asertiva pueden hacer lo siguiente”: (Roca, 2007). 5.1.1 “Primero, tener claro cuál es su objetivo. 5.1.2 Evitar actitudes de exigencia (hacia uno mismo y hacia los otros) o catastrofismos (está rechazando la petición no a la persona). 5.1.3 Elegir el momento oportuno para hacer la petición. 5.1.4 No olvidar que todos tienen derecho a decir “no” y no debemos sentirnos por eso rechazados o en ridículo. 5.1.5 No hacer de lado los derechos y sentimientos de los otros. 5.1.6 Fijarse en el tono de voz que se usa, las señales no verbales que se están emitiendo, también es importante observar al otro para identificar si se puede realizar la petición. 5.1.7 Dar las gracias por ser escuchado, hacer peticiones concretas. 5.2 El facilitador propondrá realizar una actividad para poner en práctica las pautas de hacer peticiones de forma asertiva. 5.2.1 En parejas les entrega una hoja con unas situaciones las cuales deberán simularlas: 5.2.1.1 Pedir al jefe que le permita salir del trabajo unas horas antes, para asistir a la escuela de su hijo. 5.2.1.1.2 Pida a su compañero que le cubra en el trabajo, mientras usted sale un momento. 5.2.1.3 Pida prestado dinero a su compañero. 5.2.1.4 Invite a su compañero a tomar algo después del trabajo. 5.2.1.5 Pida a su jefe un aumento 5.2.1.6 Pida a su compañero de trabajo que le enseñe a realizar un informe. Nota: las situaciones que presente el facilitador deben ser acorde al número de parejas 5.2.2 Uno de los miembros del grupo debe realizar la petición y el otro compañero decidirá si acepta o la niega, pero debe hacerlo de forma asertiva. 5.2.3 Se les da unos 10 minutos de práctica y se les invita a realizar la escena en frente de todo el grupo. El facilitador propondrá realizar una actividad”: 5.3 Practicar el hacer y recibir elogios: 5.3.1 Formar dos filas de modo que todos tengan un compañero al frente y ambas filas cuenten con el mismo número de participantes 5.3.2 Se pide que al compañero que tienen al frente le comenten algo positivo “elogio”, es decir, se destacará una cualidad o aspecto positivo de él. Después, este mismo compañero nos devolverá el elogio. 5.3.3 Tras 2 minutos, una de las filas se desplazará hacia la derecha y se repetirá el punto anterior de modo que se reciba y se haga elogios a todos los integrantes del grupo.	Hoja con situaciones a simular	TE: 66 minutos TA: 110 minutos

SESIÓN N° 14 TEMA: ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES (IV) (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
5	<p>5.Paso 3 Instrucciones (CONT) El facilitador nuevamente dividirá el grupo en parejas y les solicitará que empiecen a conversar siguiendo los siguientes pasos (Roca, Cómo mejorar tus habilidades sociales, 2014):</p> <p>5.4 Iniciar conversación 5.4.1 Saludar amistosamente. 5.4.2 Iniciar la conversación con un tema que elijan los dos.</p> <p>5.4 Mantener la conversación 5.5.1 Cuidar el lenguaje no verbal. 5.5.2 Realizar preguntas abiertas. 5.5.3 Seguir el hilo de la conversación. 5.5.4 Realizar escucha activa. 5.5.5 Darse a conocer de manera oportuna y gradual. 5.5.6 Realice buenos comentarios del otro y recíbalos con tranquilidad. 5.5.7 Mostrarse empático. .</p> <p>5.5 Cerrar conversación 5.6.1 Observar los gestos del otro para poder identificar como está sintiendo a la conversacion. 5.6.2 Cortar la charla de manera adecuada “Me ha gustado mucho conversar contigo” Modificado de (Reolid, 2015).</p>	Ninguno	TE: 66 minutos TA: 110 minutos
6	<p>6. Compartir: Al terminar con las instrucciones y actividades, el facilitador reunirá al grupo nuevamente y les pedirá que comenten que les ha parecido los pasos que se trabajó en esta sesión</p>	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 120 minutos
7	<p>7.Tarea: El facilitador pedirá a los participantes que practiquen las actividades trabajadas en la sesión y los lleve en un autoregistro (véase figura 96), que se llenará de la siguiente manera:</p> <p>7.1 Colocar la fecha 7.2 Con quién realizo la actividad 7.3 Califique del 0 a 10 si Inicio, mantuvo y cerro la conversación asertivamente 7.4 Coloque un visto o una X si durante la conversación recibió o realizo elogios 7.5 Coloque un visto o una X si durante la conversación realizo o rechazo peticiones y si lo hizo califique de 0 a 10 si lo hizo asertivamente</p>	Autoregistro	TE: 10 minutos TA: 130 minutos
8	<p>8.Dinámica de cierre: “La galleta de la suerte Las galletas de la suerte son unas pequeñas galletas que se encierran dentro de un papel con un masaje. Este mensaje se considera la fortuna o suerte de la persona que rompe la galleta y lo lee. Esta actividad se propone imitar el mensaje de fortuna o suerte de las galletas. Se les debe comentar a los participantes en que estas galletas son las de la fortuna. Se da unos minutos para que de manera individual cada participante escriba rápido un deseo y/o sugerirlo. El mismo debe ser un mensaje dirigido a todo el grupo. Por ejemplo, se puede escribir (deseo que lo aprendido lo podamos poner en práctica con éxito) El coordinar recogerá todos los mensajes y los mezclara en la bolsa. Al azar cada integrante toma un papel de la bolsa y lee el mensaje en voz alta y como si fuera una afirmación. Al leerlo lo personaliza, por ejemplo: lo aprendido lo podre poner en práctica con éxito” (Dinámicas Grupales, 2020).</p>	<p>Galletas</p> <p>Trozos pequeños de papel oficio</p> <p>esferos</p> <p>Funda o bolsa</p>	TE: 15 minutos TA: 145 minutos

SESIÓN N° 15: TEMA: ENTRENAMIENTO EN MANTENIMIENTO DE GANANCIAS TERAPÉUTICAS (I)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	<p>1. Dinámica de entrada: “El viento y el árbol: Una persona, en el centro del círculo, se deja bambolear de un lado a otro, como las ramas de un árbol mecidas por el viento. Se forman pequeños grupos. La persona que se sitúa en el centro permanecerá rígida. Los demás la empujarán suavemente. El juego ha de hacerse en el mayor silencio posible.</p> <p>Un participante se sitúa en el centro y cierra los ojos. Sus brazos cuelgan a lo largo de su cuerpo y se mantiene totalmente derechos, para no caerse. El resto de los participantes, que forman un círculo a su alrededor le hacen ir de un lado para otro, empujándole y recibéndole con las manos.</p> <p>Al final del ejercicio es importante volver a la persona en posición vertical, antes de abrir los ojos. Es importante que cada uno exprese cómo se ha sentido” (Juega y Aprende, 2020) .</p>	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 15 minutos
2	<p>2. Paso 1. Se pedirá a los participantes que saquen su tarea y se realizará una retroalimentación. Es importante que el facilitador tenga claro que la revisión de tareas, puede durar 15 minutos aproximadamente o en ocasiones puede llevar toda una sesión, especialmente si los participantes han mostrado dificultades o dudas acerca de la tarea. La mayor participación es buena, pero demanda más tiempo.</p>	Tarea	TE: 15 minutos (aproximadamente) TA:30 minutos
3	<p>3. Paso 2. Psicoeducación:</p> <p>Se indicará a los participantes que se realizará la prueba post-tratamiento con el objetivo de poder valorar si a resultado el entrenamiento beneficioso y se han logrado los resultados esperados, es decir, que las puntuaciones sean mejores a diferencia de las que dieron antes de empezar con el entrenamiento.</p>	Ninguno	TE: 7 minutos TA: 37 minutos
4	<p>4.Paso 3 Instrucciones:</p> <p>4.1 Evaluación post-tratamiento</p> <p>4.1.1 El facilitador dará las instrucciones para la evaluación post- tratamiento, es decir, indicará al grupo que les aplicará a los mismos participantes, los mismos cuestionarios administrados antes del entrenamiento de las técnicas como es:</p> <p>4.1.1.1 Cuestionario de Maslach. 4.1.1.2 Cuestionario sociodemográfico. 4.1.1.3 Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan</p> <p>4.1.2 Realizará esta evaluación para determinar por medio de los puntajes, si el entrenamiento ha ayudado al grupo. Si los resultados que se obtienen reportan que aún hay cosas en las que se debe trabajar, se deberá analizarlas y continuar con el entrenamiento en aquellos aspectos que lo ameritan.</p>	Cuestionarios Esferos	TE: 78 minutos TA: 115 minutos
5	<p>5. Compartir: Al terminar con la aplicación de los cuestionarios, el facilitador invitará a los participantes que compartan como se sintieron.</p>	Ninguno	TE: 15 minutos TA:130 minutos
6	<p>6.Dinámica de cierre:</p> <p>“El círculo mágico</p> <p>El facilitador invita al grupo a formar un círculo tomados de las manos en el centro de la sala. Inmediatamente cuenta algo sobre la simbología del círculo.</p> <p>Tomados de las manos: la mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar, debe estar sobre la mano izquierda del compañero de la derecha, la mano izquierda, recibiendo la derecha del otro lado, simboliza nuestra necesidad de intercambio. Al mismo tiempo en que podemos ayudar, necesitamos recibir ayuda. Ninguno de nosotros es tan fuerte para solo ayudar o tan débil para solo recibir ayuda. En el círculo vemos a todos, estamos en el mismo plano, podemos mirar a aquellos que están cerca y a los más distantes. No hay primero ni último. Nos sentimos iguales. Cuando entramos en el círculo, no estamos disputando el liderazgo. Estamos confiando en los amigos. Finalmente, se solicita que cada participante exprese: lo que desee que quede fuera del círculo (cada participante dice algo negativo); y lo que desee que permanezca en este círculo (cada participante dice algo positivo). El facilitador cierra también con una palabra suya y dice a los participantes que”. “Nos separemos algunas veces en pequeños círculos, pero sin perder de vista nuestra fuerza y nuestra unión” (OMS y OPS, 2020).</p>	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 145 minutos

SESIÓN N° 16: TEMA: ENTRENAMIENTO EN MANTENIMIENTO DE GANANCIAS TERAPÉUTICAS (II)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO (TE) / TIEMPO ACUMULADO (TA)
1	<p>1. Dinámica de entrada: “La lámpara de Aladino: Se solicita a los integrantes del grupo que en un trozo de papel anoten un deseo que consideren imposible de cumplirse. Hay que aprovechar para dejar volar la imaginación y no ponerse límites, deben escribir ese deseo que de cumplirse les cambiaría la vida.</p> <p>Es importante que todos utilicen un papel blanco y que nadie pueda leer lo que escribe otro compañero o compañera. Luego se debe doblar un bollo y colocarlo dentro de una funda.</p> <p>Cuando todos los papeles estén dentro de la funda, se debe agitar para que se mezclen. De a uno cada participante frotará con su mano la funda como si fuera la lámpara de Aladino y tomará un papel.</p> <p>Cuando retira el papel en voz alta lee el deseo como si fuera propio y con la energía suficiente para que el mismo se cumpla. Al concluir, deberá indicar quien fue la persona que escribió dicho deseo, solo puede dar un nombre.</p> <p>Quién es nombrado no puede decir si es correcto o no, tampoco debe darse a conocer aquella persona que escribió el deseo. Una vez que todos hayan frotado la funda y hayan dado un nombre se podrá dar a conocer los creadores reales de cada deseo” (Dinámicas Grupales, 2020).</p>	<p>Hojas de papel</p> <p>Funda</p>	<p>TE: 15 minutos</p> <p>TA: 15 minutos</p>
2	<p>2. Paso 2. Motivación:</p> <p>El facilitador indicará a los profesionales que han culminado con el entrenamiento de las técnicas, que todo lo que han aprendido lo pueden aplicar en los diferentes ámbitos en los que se desarrollan.</p>	Ninguno	<p>TE: 7 minutos</p> <p>TA: 22 minutos</p>
3	<p>3. Paso 3 Instrucciones:</p> <p>3.1 Devolución de resultados</p> <p>3.1.1 El facilitador entregará a cada participante los resultados pre y post tratamiento en una carpeta o un sobre cerrado. 3.1.2 <i>Les</i> enseñará a analizar y comparar sus resultados mediante una muestra general (véase figura 97 y 98), así cada participante podrá identificar y valorar si el entrenamiento le ayudado o aún hay cosas en las que se debe trabajar.</p> <p>El facilitador puede decir: 3.1.1.1 Las barras azules que podemos observar son los puntajes que obtuvieron antes de realizar el tratamiento, en la variable 1 y 2 los puntajes son altos, los cuales mostraban que eran variables en las que se necesitaba trabajar. Por otro lado, las barras naranjas nos muestran los resultados post entrenamiento, se puede observar que los puntajes son bajos a diferencia del pre entrenamiento refiriendo que han existido cambios y que el entrenamiento a ayudado en este participante “X”. 3.1.1.2 La tercera variable, se la analiza de forma contraria pues, se necesita tener un puntaje alto para poder referir que el participante ha logrado mejorar mediante el entrenamiento en este aspecto, puesto que a diferencia del pre entrenamiento ha mejorado su puntuación y ve a su trabajo como una fuente de realización personal. 3.1.1.3 Otra forma de poder entender nuestros resultados es mediante una tabla (véase figura 14), podemos observar en la parte superior las variables del cuestionario seguido de sus respectivos puntajes pre y post tratamiento, evidenciando que ha existido un cambio y los resultados son los esperados ya que se ha logrado bajar los puntajes en agotamiento emocional y despersonalización. Por otro lado, se ha logrado que el participante se sienta a gusto con su trabajo obteniendo un puntaje más alto en realización personal.</p> <p>Nota: Es importante que el facilitador aclare que sus resultados son privados y no están en la obligación de compartirlo con los demás.</p> <p>El Informe de los resultados, debe ser elaborado a partir de las variables de los cuestionarios aplicados y a raíz de ellos se podrá determinar si necesita algún participante ir a terapia individual para seguir trabajando con ellos, o se puede continuar con el proceso de cierre.</p> <p>3.2 Atribución de logro</p> <p>Este paso es muy importante para ayudar a evitar recaídas.</p> <p>3.2.1 El facilitador preguntará a los participantes porque cree que sus puntajes pueden haber bajado o subido. 3.2.2 Con las respuestas de los participantes se usará el estilo atribucional interno para demostrar y ayudar a los participantes a que se apropien de los resultados obtenidos, que se den cuenta que los logros se deben a ellos por haber realizado todas las tareas, por haber trabajado en todas las sesiones y haber practicado cada una de las técnicas que se les enseñó. Nota: Es importante que el facilitador no se apropie de todos los logros porque esto conlleva a una mayor probabilidad de recaída generando dependencia.</p>	<p>Hojas</p> <p>Sobres</p> <p>Proyector</p> <p>computadora</p>	<p>TE: 88 minutos</p> <p>TA: 110 minutos</p>

SESIÓN N° 16 TEMA: ENTRENAMIENTO EN MANTENIMIENTO DE GANANCIAS TERAPÉUTICAS (II) (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
3	3.Paso 3 Instrucciones: (CONT) 3.2 Presentación de un modelo explicativo de los problemas 3.2.1 En este punto el facilitador realizara un esquema de cajas y flechas en el cual resume el problema que se trabajó con el entrenamiento, presentando los factores que ayudan a su construcción (véase figura 98). 3.2.2 Coloque en el centro el problema principal y a su alrededor los factores causales. Esta presentación del modelo general ayuda a evitar recaídas en los participantes puesto que se les está presentando las causas científicas del problema del que están saliendo.	Proyector computadora	TE: 88 minutos TA: 110 minutos
3	3.Paso 3 Instrucciones: (CONT) Repaso de técnicas trabajadas: 3.2.1 El facilitador presentará un resumen de todas las técnicas en el orden de utilidad, esto hace que los participantes reconozcan lo que tienen o que conocimientos poseen para enfrentar al problema trabajado. 3.2.2 Señala que cada factor causal cuenta con una técnica para abordarlo. 3.2.3 El Facilitador puede decir “recuerde que en las sesiones N° 2,3,4 y 5 aprendimos técnicas de relajación que puede usar en esos momentos que siente sobrecarga laboral permitiéndole bajar sus niveles de estrés y desarrollar de mejor manera su trabajo”. 3.2.4 Si el participante frente algún factor o variable presentada no tienen nada para afrontarlo, el facilitador deberá diseñar una estrategia puesto que esto es una posible causa de recaída. 3.3 Fomentar el sobre aprendizaje 3.3.1 Se motivará a que sigan haciendo uso de las técnicas a pesar de ya saber y haber terminado las sesiones, con el fin de que cada vez las maneje mejor. 3.3.2 Podrá usar metáforas para reforzar el aprendizaje como: Metáfora de cepillar los dientes. – Consiste en mencionar a los pacientes que, si no se lavan con frecuencia los dientes después de comer, a largo plazo tendrá consecuencias. 3.4 El facilitador sugiere que sigan utilizando las técnicas de relajación, aunque las sesiones finalizaron, ya que estas técnicas les ayudaran a tener más energía durante el día y permitirá cuidar su salud emocional.	Proyector computadora	TE: 88 minutos TA: 110 minutos
4	4. Compartir: Al terminar con las instrucciones, el facilitador invitará a los participantes que compartan como se sintieron y si las técnicas les han ayudado.	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 120 minutos
5	5. Tarea: El facilitador solicitara que como tarea hagan una lista de situaciones de riesgo de recaída. Les enseñará mediante ejemplos en la pizarra que en esta tarea deberán: Anotar en una hoja todas aquellas situaciones que al presentarse pueden desempeñar un riesgo de recaída, provocando niveles altos de estrés y el síndrome de burnout. Ejemplo: 5.1 Qué me dé más funciones a desempeñar dentro de mi trabajo 5.2 Qué mi jefa me llame la atención enfrente de mis compañeros de trabajo. 5.3 Pelearme con mis compañeros y tener la idea que están hablando mal de mí.	Hojas esferos	TE: 10 minutos TA: 130 minutos
6	6. Dinámica de cierre: El paquete: “Se coloca un obsequio en una caja pequeña y se lo guarda bajo varias capas de papel. Cada capa tendrá una actividad o una pregunta para hacer, por ejemplo: “cantar una canción” “bailar merengue”, “preguntar “Cuál es el nombre de su mascota”. Sucesivamente deberán ir pasando el paquete al son de la música, cuando la música pare, el participante que tenga en sus manos el paquete deberá desenvolver una capa y realizar la actividad que se le indique. El regalo quedará para la persona que desenvolvió la última capa” (Alianza, 2002).	Regalo Hojas de papel	TE: 15 minutos TA: 145 minutos

SESIÓN N° 17: PROCESO DE CIERRE FINAL			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
1	<p>1.Dinámica de entrada: “Los Espaguetis El árbitro distribuirá los cordeles uno a cada jugador. A una señal, cada uno se esforzará en amarrar y envolver su cordel lo mejor que pueda. Al cabo de treinta segundos, una nueva señal. Cada uno pasará su cordel a su vecino de la derecha (o de enfrente para los que no tengan vecino a la derecha). Éste prosigue el trabajo, amarrando, y atando lo mejor que pueda. Quince o treinta segundos más tarde, cada uno pasará de nuevo a su vecino el cordel que tiene en la mano, y seguirá anudando el que recibe; y siempre a la señal, lo pasará a su vecino de la derecha. En este momento, el conductor del juego gritará: "¡Desenredar! Y todos deberán cumplir la orden. Ganará el primero que termine de desenredar el cordel” (Juegos de Tiempo Libre, 2020).</p>	<p>80 cm de cordel. 1 cronómetro</p>	<p>TE: 15 minutos TA: 15 minutos</p>
2	<p>2. Paso 1. Se pedirá a los participantes que saquen la tarea y se abrirá un espacio para hablar de ella, el facilitador le ayudará a ver más situaciones de riesgo y hará una retroalimentación. La revisión de tareas, puede durar 15 minutos aproximadamente o en ocasiones puede llevar toda una sesión especialmente si los participantes han mostrado dificultades o dudas acerca de la tarea. La mayor participación es buena, pero demanda más tiempo.</p>	<p>Tarea de cada participante</p>	<p>TE: 15 minutos (aproximadamente) TA:30 minutos</p>
3	<p>3.Paso 3 Instrucciones: Una vez que se ha revisado la tarea se puede continuar con el proceso. 3.1 Lista de estrategias de afrontamiento: 3.1.1 El facilitador explicará a los pacientes que esta lista es complementaria a la lista de riesgos de recaída, porque les invita a que evalúen las situaciones que pueden desencadenar el problema y al mismo tiempo piensen que es lo que podrán hacer, que estrategia puede utilizar ante cada situación de riesgo. Ejemplo: Riesgo de recaída: Discusión con mi jefa porque me pide realizar horas extras sin pago. Estrategia: utilizar las técnicas de entrenamiento en habilidades sociales que se aprendió para poder hablar de forma más asertiva con mi jefa y llegar algún acuerdo. El facilitador deberá ayudar a los participantes a armar esta lista de estrategias de afrontamiento, para que así pueda abordar todas las situaciones posibles a aparecer. También puede enseñar estas estrategias de mediante modelado y role playing para que no queden solo en ideas y el cuerpo también aprenda ya sea mediante una representación del facilitador, algún video o mediante una interpretación de papeles representando cierta situación. 3.2 Lista de recursos de apoyo Se pedirá realizar una lista de recursos de apoyo, explicándoles que existen tres tipos de apoyo: 3.2.1 Tangible: o instrumental que nos puede ayudar con la provisión de bienes materiales, servicios o ayuda económica, es decir, aquellos que me pueden brindar préstamos, un lugar donde vivir o quedarme, servicios médicos. Ejemplo: ISSFA, HE1, etc. 3.2.2 Emocional: lista de apoyo de quien nos puede proporcionar consuelo, sostén, seguridad y alivio. Ejemplo: Psicóloga, esposa, mejor amigo, mis amigos de la iglesia, etc. 3.2.3 Informacional: Aquellos esfuerzos destinados a dar información de datos certeros. Ejemplo: Quiero saber a quién puedo acudir para una cita médica. Número del teléfono Hospital militar: 2987xxxxx Es importante que esta lista de apoyo, los participantes lo conozcan de memoria y la puedan ir actualizando constantemente.</p>	<p>Hoja con lista</p>	<p>TE: 50 minutos TA:80 minutos</p>

SESIÓN N° 17 TEMA: PROCESO DE CIERRE FINAL (CONT)			
N	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO DE EJECUCIÓN (TE) / TIEMPO ACUMULADO DE TRABAJO (TA)
3	3. Paso 3 Instrucciones (CONT) 3.3 Seguimiento En este punto se indica a los participantes que se hará un seguimiento, es decir, que volverá a llamarlos 5 veces más en un periodo de: 3.3.1 Primer seguimiento: 15 días 3.3.2 Segundo seguimiento: 30 días 3.3.3 Tercer seguimiento: 90 días 3.3.4 Cuarto seguimiento: 120 días 3.3.5 Quinto seguimiento: 365 días Con el fin de poder sellar y mantener los cambios realizados hasta el momento con el entrenamiento de estas técnicas, que los participantes empiecen a funcionar por sí mismos y pongan en práctica todas las técnicas aprendidas y puedan confrontar alguna dificultad que le pueda producir altos niveles de estrés. Al volver a llamarlos en esos períodos de tiempo, el facilitador deberá evaluar que se han mantenido los cambios o si han ido mejorando o caso contrario han abandonado la práctica de las técnicas.	Ninguno	TE: 15 minutos TA: 115 minutos
3	3.4 Alta terapéutica Este último punto se realiza después de que el facilitador realizó los seguimientos en los tiempos establecidos es la última etapa del proceso psicoterapéutico, siendo la fase de despedida entre el grupo y el facilitador.	Ninguno	TE: 10 minutos TA: 125 minutos
4	4. Cierre del entrenamiento Una vez que el facilitador propone el seguimiento, puede realizar la actividad llamada: 4.1 Diploma grupal afectivo. 4.1.1 El facilitador entregará una hoja a cada participante y les pedirá que cada uno coloque su nombre con letra grande en el centro de la hoja. 4.1.2 Una vez que lo hicieron se pide que formen un círculo. 4.1.3 Posteriormente se pide que pasen su hoja al compañero que está a su derecha, una vez que tienen la hoja de su compañero, se les indica que escriban algo positivo dedicado a su compañero, es importante que el facilitador les recuerde que solo deben ser cosas positivas. 4.1.4 La hoja deberá pasar por cada uno de los integrantes del grupo hasta que llegue a su dueño, una vez que ha llegado a manos del dueño finaliza la actividad. 4.1.5 Se indicará que esa hoja se la puede llevar y la pueden guardar como un recuerdo de este taller. 4.2 Al finalizar con esta actividad, el facilitador puede armar una mesa con dulces, postres y gaseosas para compartir entre todo el grupo, como última actividad.	Hoja Esferos Gaseosas Dulces postres	TE: 20 minutos TA: 145 minutos

BIBLIOGRAFÍA






















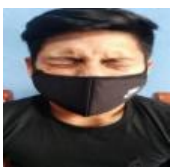



- Alianza. (2002). 100 Formas de Animar Grupos. *Codajic*, 1-24.
- Antelo, N. (2015). Dinámicas de Cierre. *Scribd*, 1-2.
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *Redalyc*, 1-13.
- Blasco, R. (2 de Octubre de 2015). *eitb.eus*. Obtenido de eitb.eus:
<https://www.buenastareas.com/ensayos/Sistematizacion-De-Experiencias-Oscar-Jara/70533541.html>
- Carranque, G. (2004). Entrenamiento autógeno de Schultz: instrucciones (autorrelajación concentrativa). *Revista Digital-Buenos Aires*, 1-6.
- Cunille, M. (16 de Enero de 2006). *Tripod*. Obtenido de Tripod:
<http://mariacu.tripod.com/contacto/contacto.html>
- Díaz, M., Ruiz, A., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales*. Bilbao: Descleè de Brouwer.
- Dinámicas Grupales. (10 de mayo de 2019). *Eval participativa*. Obtenido de Eval participativa: <https://evalparticipativa.files.wordpress.com/2019/05/10.-700-dinc3a1micas-grupales.pdf>
- Dinámicas Grupales. (17 de 20 de 2020). Obtenido de <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/caldeamiento-o-rompehielo/dinamica-pases-de-globo/>
- Dinámicas Grupales. (17 de 05 de 2020). *Dinámicas grupales*. Obtenido de <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/caldeamiento-o-rompehielo/dinamica-pases-de-globo/>
- Garaigordobil, M. (1994). Jugar, cooperar y crear tres ejes referenciales en una propuesta de intervención validada experimentalmente. *Universidad del País Vasco*, 1-22.
- García, E., Fusté, A., & Bados, A. (18 de Junio de 2008). Manual de entrenamiento en respiración. *Universidad de Barcelona*, 1-12. Obtenido de Dspace:
<http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/3941/1/MANUAL%20DE%20ENTRENA-MIENTO%20EN%20RESPIRACI%C3%93N.pdf>
- Gonzales, E. (19 de febrero de 2014). *Dinámicas de Integración Grupal*. Obtenido de Dinámicas de Integración Grupal:
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Dinamicas-de-Integracion-Grupal.pdf>
- grupales, D. (17 de 04 de 2020). *Dinámicas Grupales*. Obtenido de <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/caldeamiento-o-rompehielo/dinamica-pases-de-globo/>
- Gurdian, N. (6 de Junio de 2019). *Wordpress*. Obtenido de Wordpress:
<https://nataliagurdian.com/ejercicio-grounding-manejar-la-ansiedad/>

- Hernández, C. (12 de Julio de 2018). Prevalencia del síndrome de Burnout de atención primaria del área Este de Valladolid. *Universitas Miguel Hernández*, 1-28. Obtenido de bistream:
http://193.147.134.18/bitstream/11000/6185/1/Claudia%20Hern%C3%A1lez%20Muriel%20_TFM.pdf
- ieinstituto, e. (16 de 07 de 2020). *Instituto Español de Investigación Enfermera*. Obtenido de Instituto Español de Investigación Enfermera: <https://www.ieinstituto.es/areas-de-desarrollo/observatorio-enfermero/entornos-positivos-para-la-practica/burnout>
- Jara, O. (2011). *Orientaciones*. España. Obtenido de http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf
- Juega y Aprende. (18 de 10 de 2020). *Sites*. Obtenido de Guía de recursos y técnicas para aprender a través del juego:
<https://sites.google.com/site/juegosyaprendo/tecnicas/confianza/el-viento-y-el-arbol>
- Juegos de Tiempo Libre. (18 de octubre de 2020). *Juegos para niños*. Obtenido de <https://juegosdetiempolibre.org/juegos/00210-los-espaguetis/>
- Kazdin, A. (1996). Principios del condicionamiento operante . En A. Kazdin, *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas* (pág. 36). New Haven: El Manual Moderno.
- Labrador, F. (2011). *Técnicas de modificación de conducta*. España: Pirámide.
- Levine, P. (29 de 09 de 2013). Obtenido de El arte de curar el trauma: <http://www.new-synapse.com/aps/wordpress/?p=234>
- Levine, P. (3 de abril de 2013). *arte de curar el trauma*. Obtenido de arte de curar el trauma: <http://www.new-synapse.com/aps/wordpress/?p=207>
- Londoño, N., Alvarez, C., Lopez, C., & Posada, C. (2005). DISTORSIONES COGNITIVAS ASOCIADAS AL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA. En N. Londoño, C. Alvarez, C. Lopez, & C. Posada, *DISTORSIONES COGNITIVAS ASOCIADAS AL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA* (págs. 123-136). Medellín: sectional.
- López, A. (28 de 11 de 2020). *Buenas Tareas*. Obtenido de Buenas Tareas:
<https://www.buenastareas.com/ensayos/Sistematizacion-De-Experiencias-Oscar-Jara/70533541.html>
- López, M., & Vizcaya, N. (2013). Manual de Técnicas y Dinámicas Grupales II. *Centro de Integración Juvenil A.C*, 1-85.
- Márquez, M. (2017). *Optativa Ansiedad y Depresión*. Quito: Universidad Politécnica Salesiana.
- Márquez, M. (2017). *Psicopatologías*. Quito: U.P.S.
- Martínez, A. (2010). EL SÍNDROME DE BURNOUT. EVOLUCIÓN CONCEPTUAL Y ESTADO ACTUAL DE LA CUESTION. *Redalyc*, 1-40.
- Mirás, S. (2014). Evaluación del Síndrome de Burnout en un centro de Salud. *Revista Enfermería CyL*, 65-73.






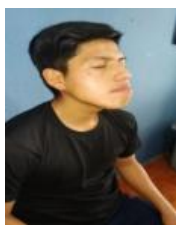
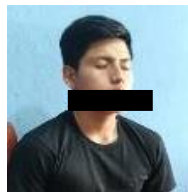


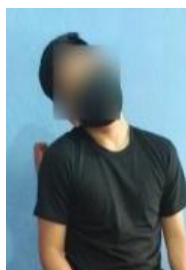








- Monjas, M. (2007). *Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE. *Reasearch Gate*, 1-19.
- OMS y OPS. (14 de junio de 2020). *METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA EN LOS CURSOS DE CAPACITACIÓN EN BPM, HACCP Y AUDITORIA*. Obtenido de Técnicas de Cierre y Evaluación:
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10910:2015-tecnicas-de-cierre-y-evaluacion&Itemid=42210&lang=es
- ONU. (14 de Septiembre de 2012). *ENDVA*. Obtenido de ENDVA:
<http://www.endvawnow.org/es/articles/1441-tecnicas.html>
- Ortega, C., & López, F. (2004). El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios: revisión y perspectivas. *Redalyc*, 137-160.
- Penitenciasyretos. (12 de 07 de 2015). *Penitenciasyretos.blog*. Obtenido de Penitenciasyretos.blog: <https://penitenciasyretos.blogspot.com/2015/07/juego-y-retos-de-palabras-con-letra-o.html#:~:text=Cadena%20de%20palabras&text=Este%20juego%20es%20conocido,q ue%20dijo%20el%20participante%20anterior.>
- Ramírez, C. (2014). Dinámicas Grupales para todas y todos. *Cajón de Herramientas*, 1-19.
- Reolid, V. (3 de Mayo de 2015). *Repositorio Institucional de la Universitat Jaume I*. Obtenido de Repositorio Institucional de la Universitat Jaume I:
<https://core.ac.uk/reader/61465488>
- Roca, E. (2007). *Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE.
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. *Acde Ediciones*, 1-27.
- Silvia, C. (8 de Noviembre de 2013). *Siquia*. Obtenido de Siquia:
<https://www.siquia.com/2013/11/guia-practica-relajacion/>
- TherapistAid. (2018). *therapist aid*. Obtenido de therapist aid:
<https://www.therapistaid.com/worksheets/grounding-techniques-spanish.pdf>
- Zaldivar, D. (1994). ENTRENAMIENTO ASERTIVO, APRENDIZAJE SOCIAL Y ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES. *REVISTA CUBANA DE PSICOLOGÍA* , 99-108.

ANEXOS DE FIGURAS

1. Figuras de guía para las sesiones

<p>Figura 1. Ejemplo de hoja de temores, expectativas y compromisos</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 2. Postura correcta para técnicas de respiración y relajación</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 3. Modelado postura correcta para relajación</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 4. Técnica de relajación de brazos (puño)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 5. Relajar músculos del brazo (puño)</p>  <p>Fuente: la autora</p>
<p>Figura 6. Posición de reposo para técnica de relajación de brazo (puño)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 7. Técnica de relajación de brazos (muñeca)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 8. Posición de reposo para técnica de relajación de brazo (muñeca)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 9. Técnica de relajación de brazos (muñeca II)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 10. Posición de reposo para técnica de relajación de brazo (muñeca II)</p>  <p>Fuente: la autora</p>
<p>Figura 11. Técnica de relajación de brazos (bíceps)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 12. Posición de reposo para técnica de relajación de brazos (bíceps)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 13. Técnica de relajación de brazos (codo)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 14. Posición de reposo para técnica de relajación de brazos (codo)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 15. Técnica de relajación de brazos (estirar adelante)</p>  <p>Fuente: la autora</p>
<p>Figura 16. Técnica de relajación de brazos (estirar arriba)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 17. Posición de reposo para técnica de relajación de brazo (adelante y arriba)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 18. Técnica relajación de la cara (frente)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 19. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (frente)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 20. Técnica relajación de la cara (entrecejo)</p>  <p>Fuente: la autora</p>
<p>Figura 21. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (entrecejo)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 22. Técnica relajación de la cara (párpados)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 23. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (párpados)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 24. Técnica relajación de la cara (globos oculares)</p>  <p>Fuente: la autora</p>	<p>Figura 25. Técnica relajación de la cara (mejillas)</p>  <p>Fuente: la autora</p>










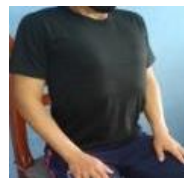















Continuación

<p>Figura 26. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (mejillas)</p> 	<p>Figura 27. Técnica relajación de la cara (labios)</p> 	<p>Figura 28. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (labios)</p> 	<p>Figura 29. Técnica relajación de la cara (labios II)</p> 	<p>Figura 30. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (labios II)</p> 																				
<p>Figura 31. Técnica relajación de la cara (lengua)</p> 	<p>Figura 32. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (lengua)</p> 	<p>Figura 33. Técnica relajación de la cara (mandíbula)</p> 	<p>Figura 34. Posición de reposo para técnica relajación de la cara (mandíbula)</p> 	<p>Figura 35. Anverso del autoregistro de Respiración profunda y Relajación diferencial</p> <table><tr><th colspan="4">Registro de práctica de la técnica de respiración profunda y relajación diferencial</th></tr><tr><th>Fecha</th><th>Estrés antes 0/10</th><th>Estrés después 0/10</th><th>Observaciones</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Registro de práctica de la técnica de respiración profunda y relajación diferencial				Fecha	Estrés antes 0/10	Estrés después 0/10	Observaciones												
Registro de práctica de la técnica de respiración profunda y relajación diferencial																								
Fecha	Estrés antes 0/10	Estrés después 0/10	Observaciones																					
<p>Figura 35..Reverso del autoregistro de Respiración profunda y Relajación diferencial</p> <div><p>Indicaciones:</p><ul style="list-style-type: none">Realizarlo todos los días a la misma hora.Evitar llevar pensamientos a la mente y permitirse distraer de las sensaciones corporales.Realizarlo en una postura cómoda y adecuada (postura modelada en la sesión).Eliminar o reducir todo tipo de estímulos distractores (ruidos).Evitar realizarlo con ropa apretada para que no opresión ni molestias a su cuerpo mientras realiza las ejercicios.Utilizar un reloj que le ayude a marcar los tiempos.Realizarlo con los ojos cerrados para facilitar la atención a las sensaciones y señales del organismo.</div>	<p>Figura 36. Técnica de relajación del cuello (derecha)</p> 	<p>Figura 37. Posición de reposo para técnica de relajación del cuello (derecha)</p> 	<p>Figura 38. Técnica de relajación del cuello (izquierda)</p> 	<p>Figura 39. Posición de reposo para técnica de relajación del cuello (izquierda)</p> 																				
<p>Figura 40. Técnica de relajación del cuello (atrás)</p> 	<p>Figura 41. Posición de reposo para técnica de relajación del cuello (atrás)</p> 	<p>Figura 42. Técnica de relajación del cuello (adelante)</p> 	<p>Figura 43. Posición de reposo para técnica de relajación del cuello (adelante)</p> 	<p>Figura 44. Técnica de relajación del tronco (hombros arriba)</p> 																				




Fuente: la autora

Fuente: la autora

Continuación

<p>Figura 45. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (hombros arriba)</p> 	<p>Figura 46. Técnica de relajación del tronco (hombros atrás)</p> 	<p>Figura 47. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (hombros atrás)</p> 	<p>Figura 48. Técnica de relajación del tronco (pecho adelante)</p> 	<p>Figura 49. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (pecho adelante)</p> 
<p>Figura 50. Técnica de relajación del tronco (espalda)</p> 	<p>Figura 51. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (espalda)</p> 	<p>Figura 52. Técnica de relajación del tronco (sacar estómago)</p> 	<p>Figura 53. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (sacar estómago)</p> 	<p>Figura 54. Técnica de relajación del tronco (meter estómago)</p> 
<p>Figura 55. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (meter estómago)</p> 	<p>Figura 56. Técnica de relajación del tronco (arquear espalda)</p> 	<p>Figura 57. Posición de reposo para técnica de relajación del tronco (arquear espalda)</p> 	<p>Figura 58. Técnica de relajación de piernas (glúteos apretados)</p> 	<p>Figura 59. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (glúteos apretados)</p> 
<p>Figura 60. Técnica de relajación de piernas (estirar piernas)</p> 	<p>Figura 61. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (estirar piernas)</p> 	<p>Figura 62. Técnica de relajación de piernas (flexión rodillas)</p> 	<p>Figura 63. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (flexión rodillas)</p> 	<p>Figura 64. Técnica de relajación de piernas (tensar pantorrillas)</p> 
<p>Figura 65. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (tensar pantorrillas)</p> 	<p>Figura 66. Técnica de relajación de piernas (pantorrillas II)</p> 	<p>Figura 67. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (pantorrillas II)</p> 	<p>Figura 68. Técnica de relajación de piernas (pies)</p> 	<p>Figura 69. Posición de reposo para técnica de relajación de piernas (pies)</p> 
Fuente: la autora				

Continuación

<p>Figura 70.Modelado Posición del “cochero”</p> 	<p>Figura 71.Anverso de la hoja autoregistro Entrenamiento autógeno</p> <div><p>Registro de práctica del entrenamiento autógeno de Schultz</p><table><tr><th>Fecha hora</th><th>Estrés antes 0/10</th><th>Estrés Después 0/10</th><th>Observaciones</th></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table></div>	Fecha hora	Estrés antes 0/10	Estrés Después 0/10	Observaciones													<p>Figura 72.Reverso de la hoja autoregistro Entrenamiento autógeno</p> <p>Consideraciones:</p> <ul style="list-style-type: none">-Realizar la técnica todos los días a la misma hora.-Usar ropa cómoda, que no apreté o estorbe en el cuerpo al momento de hacerlos los ejercicios.-Eliminar pensamientos distractores.-Buscar un lugar cómodo, con luz tenue y una temperatura cálida.-Eliminar ruidos o distractores externos.
Fecha hora	Estrés antes 0/10	Estrés Después 0/10	Observaciones															
<p>Figura 73.Grounding (pisotear)</p> 	<p>Figura 74. Grounding (puños)</p> 	<p>Figura 75.Grounding (palmas)</p> 																
<p>Figura 76.Grounding (frote manos)</p> 	<p>Figura 77.Grounding (brazos)</p> 	<p>Figura 78.Grounding Categorías</p> <div><table><tr><th colspan="3">Categorías</th></tr><tr><td>Animales</td><td>marca ropa</td><td>colores</td></tr><tr><td>Colores</td><td>marca celulares</td><td>frutas</td></tr><tr><td>Libros</td><td>ciudades</td><td> </td></tr></table></div> <p>Fuente: Adaptado de TherapistAid, 2018</p>	Categorías			Animales	marca ropa	colores	Colores	marca celulares	frutas	Libros	ciudades					
Categorías																		
Animales	marca ropa	colores																
Colores	marca celulares	frutas																
Libros	ciudades																	
<p>Figura 79Self holding (autosuficiencia)</p> 	<p>Figura 80.Self Holding (pasos Peter Levine I)</p> 	<p>Figura 81.Self Holding (pasos Peter Levine II)</p> 																
<p>Figura 82.Self holding (contenedor mental)</p> 	<p>Figura 83.Self holding (contenedor mental II)</p> 	<p>Figura 84.Self holding (contenedor mental III)</p> 																
<p>Fuente: la autora</p>																		

Continuación

Figura 85. Anverso de la hoja autoregistro Grounding y Selfholding

Fecha hora	Estrés antes 0/10	Estrés Después 0/10	Observaciones

Fuente: la autora

Figura 86. Reverso de la hoja autoregistro Grounding y Selfholding

Consideraciones:

- Realizar la técnica todos los días a la misma hora.
- Usar ropa cómoda, que no apreté o estorbe en el cuerpo al momento de hacerlos los ejercicios.
- Eliminar pensamientos distractores.
- Buscar un lugar cómodo, con luz tenue y una temperatura cálida.
- Eliminar ruidos o distractores externos.

Fuente: la autora

Figura 87. Modelo ABC de Ellis

Práctica modelo ABC			
A (situación)	B (pensamientos irracionales)	C	
		¿Qué sentí?	¿Qué hice?
<i>Iba caminando por la calle, no vi una piedra y me caí.</i>	<i>Soy un tonto No sirvo para nada</i>	<i>Ansiedad frustración vergüenza</i>	<i>Me levanto y huyo.</i>
<i>Mi jefa me sobrecarga de trabajo solo a mí.</i>			

Fuente: la autora

Figura 88. Autoregistro modelo A-B-C de Ellis

Práctica de autoregistro de modelo A-B-C			
A (situación) ¿Qué ocurrió?	B (pensamientos)	C	
		Consecuencia (emoción) ¿Qué sentí frente a esta situación?	Consecuencia (conducta) ¿Qué hice frente a la situación?

Fuente: la autora

Continuación

Figura 89. Métodos distorsiones cognitivas (CONT)

Todos mis pacientes me culpan de lo que les pasa.	Antiempirico	Lo no disfuncional	Lo no alternativo
<i>M. socrático</i>	<i>¿Recuerdas que me contaste que por navidad muchos pacientes te llevaron dulces y tarjetas agradeciéndote por haberlos atendido?</i>	<i>¿Te has dado cuenta cómo te terminas sintiendo cuando piensas así?</i>	<i>¿Qué otras explicaciones caben distintas a “me están culpando”?</i>
<i>M. metafórico</i>	<i>El médico de la serie de anatomía de Grey discutía con algunos pacientes, pero era muy querido por otros.</i>	<i>El médico de la serie anatomía de Grey cada vez que pensaba así se ponía muy triste.</i>	<i>Sabías que el médico de la serie de anatomía de Grey pensaba que todos sus pacientes lo culpaban, hasta que se dio cuenta que también hay pacientes que lo quieren</i>
Todos mis pacientes me culpan de lo que les pasa.	Antiempirico	Lo no disfuncional	Lo no alternativo
<i>M. <u>autorevelador</u></i>	<i>Yo conozco a alguien que pensaba igual que tú pero luego se dio cuenta que muchos pacientes están agradecidos con ella.</i>	<i>Cuando yo pensaba así me sentía muy mal.</i>	<i>Yo alguna vez pensé que mis pacientes me culpaban de todo, pero me di cuenta que las personas tienen sus propias ocupaciones y formas de ser y que yo soy buena en mi trabajo.</i>
<i>M. humorístico</i>	<i>Se cuenta algún chiste que de una nueva explicación sobre la idea que tiene el participante.</i>	<i>Se cuenta algún chiste para que reconozcan la consecuencia de pensar así.</i>	<i>Se cuenta algún chiste que muestre pruebas en contra de lo que piensa el participante.</i>

Fuente: la autora.

Continuación

Figura 90. Autoregistro de distorsiones cognitivas

A	B	C		Pensamiento alternativo 0/10
(situación)	(pensamientos)	¿Qué sentí?	¿Qué hice?	

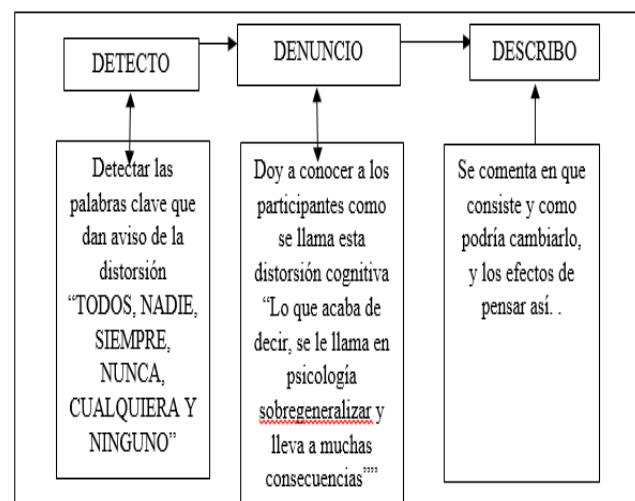
Fuente: la autora.

Figura 92. Pensamiento Polarizado (Versus Pensamiento Escalar)



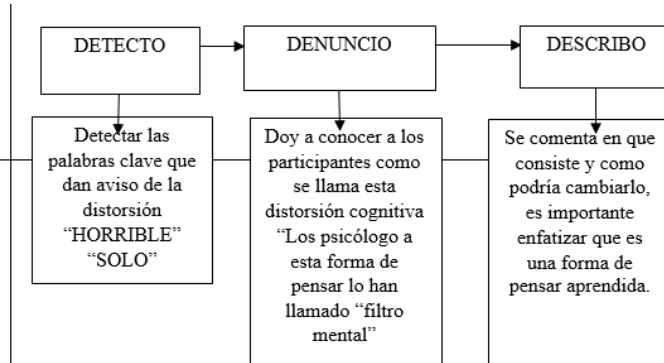
Fuente: la autora.

Figura 94. Sobregeneralización (Proceso Detecto-Denuncio-Describe)



Fuente: Modificado de Márquez, Mario apuntes de clases

Figura 91. Filtraje mental (Proceso Detecto-Denuncio-Describe)



Fuente: Modificado de Márquez, Mario apuntes de clases.

Figura 93. Pensamiento Polarizado (Versus Pensamiento Escalar II)



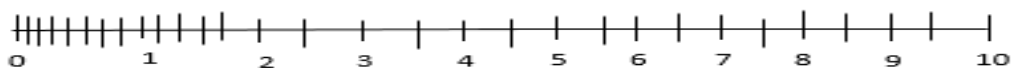
Fuente: la autora.

Figura 95. Autoregistro de cogniciones catastróficas

Qué pensamiento tuve del futuro	Precisar	Comparar con el resultado real	Conclusión
<i>De ley, ya me despidieron.</i>	<i>¿Quién, Cómo Cuándo y Dónde? Debe dar una precisión científica. -El viernes a las 2 pm en el centro de salud, mi jefa me dirá que estoy despedido.</i>	<i>¿Qué paso realmente ese día que tuvo ese pensamiento? -No me despidieron</i>	<i>Sufrió de gana porque en realidad no paso lo que pensó.</i>

Fuente: la autora.

Figura 96. Debatiendo la Falacia de control



Fuente: La autora

Figura 97. Lista derechos asertivos humanos básicos

LISTA DERECHOS ASERTIVOS BÁSICOS

1. El derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva, incluso si la otra persona se siente herida, mientras no viones los derechos humanos básicos de los demás.
 2. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
 3. El derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta.
 4. El derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.
 5. El derecho a detenerte y pensar antes de actuar.
-
6. El derecho a cambiar de opinión.
 7. El derecho a pedir lo que quieres (dándote cuenta de que la otra persona tiene el derecho a decir que no).
 8. El derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
 9. El derecho a ser independiente.
 10. El derecho a decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
 11. El derecho a pedir información.
 12. El derecho a cometer errores y ser responsable de ellos.
 13. El derecho a sentirse a gusto contigo mismo.
 14. El derecho a tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás. Además, tenemos el derecho de pedir (no exigir) a los demás que respondan a nuestras necesidades y de decidir si satisfacemos las necesidades de los demás.
 15. El derecho a tener opiniones y expresarlas.
 16. El derecho a decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses, siempre que no viones los derechos de los demás.
 17. El derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
 18. El derecho a obtener aquello por lo que pagas.
 19. El derecho a escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa.
 20. El derecho a tener derechos y defenderlos.
 21. El derecho a ser escuchado y a ser tomado en serio.
 22. El derecho a estar solo cuando así lo escojas.
 23. El derecho a hacer cualquier cosa mientras que no viones los derechos de alguna otra persona.

Fuente: (Caballo, 1993, pág. 189)

Continuación

Figura 98. Autoregistro entrenamiento habilidades sociales

Práctica autoregistro entrenamiento habilidades sociales								
Fecha	¿Quién?	Conversación			Elogios		Peticiones	
		Iniciar	Mantener	Cerrar	Recibió	Realizó	Realizó	Rechazó
14-09	Mi amigo	✓ 8	✓ 9	✓ 9	X	✓	✓ 8	x

Fuente: La autora

Figura 99. Ejemplo de Gráfico resultados post-tratamiento

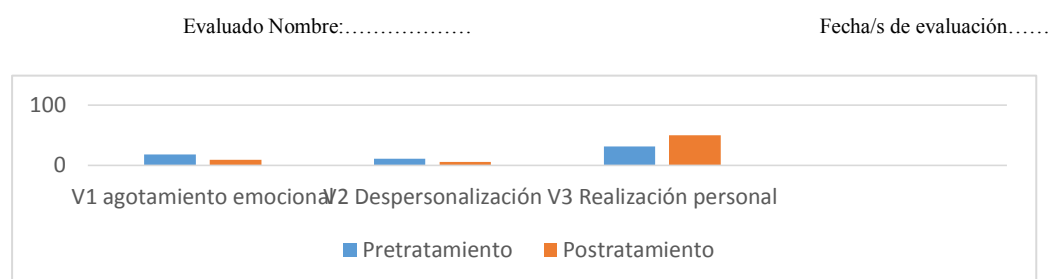


Figura 100. Ejemplo de Tabla resultados post-tratamiento

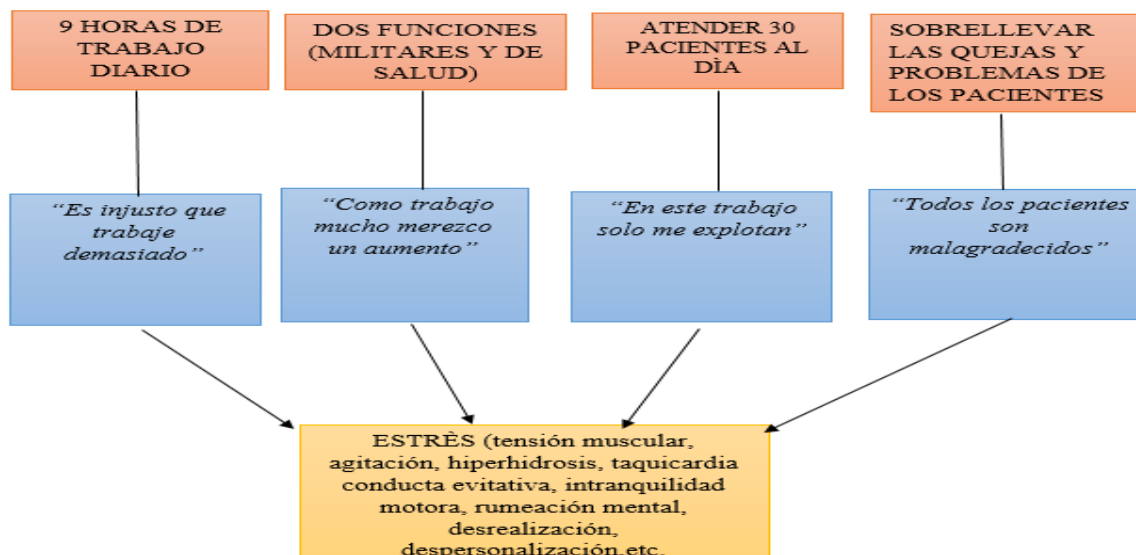
Evaluado Nombre:.....

Fecha/s de evaluación:.....

VARIABLES	V1 agotamiento emocional	V2. Despersonalización	V3. Realización personal
Pre-entrenamiento	18	11	31
Post-entrenamiento	9	5	50

Fuente: La autora

Figura 101. Modelo explicativo de las problemáticas intervenidas



Fuente: La autora

Anexo 2. Carta del Lector Experto

Dr.

MARIO MARQUEZ PhD

Profesor de la Universidad Politécnica Salesiana

Quito.

De mis distinguidas consideraciones:

Una vez que he revisado y evaluado la GUIA DE TALLERES PARA EL ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS COGNITIVO-CONDUCTUALES A LOS PROFESIONALES DEL C.S “A” FUERTE MILITAR MARCO AURELIO SUBIA, realizado por la estudiante **MUÑOZ ACHIG MAYURI LISBETH**, he llegado a la conclusión de que es una Guía muy bien elaborada, con propuestas claras y comprensibles, con un contenido científico que combina la Psicoterapia Cognitivo Conductual con la Psicoterapia Grupal, muy factible de ser aplicada en la práctica con fructíferos resultados para bajar el estrés y prevenir el Burnout en los profesionales que va a ser aplicada, como también en pacientes que lo requieran, razones más que suficientes para considerar que este trabajo debe ser aprobado con felicitaciones, con la máxima calificación.

Sin embargo, me parece que deben realizarse las siguientes rectificaciones:

1. Desde la página 14, en los títulos ENTRENAMIENTO EN CONTROL DE ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA, cambiar a PSICOFISIOLÓGICA, porque las técnicas de relajación y de respiración al disminuir la activación fisiológica, producen cambios en lo psicológico al bajar la ansiedad, la ira y producir calma, tranquilidad y otras sensaciones placenteras.
2. Desde la página 17 se hace referencia a la Relajación Diferencial de Labrador, pero no se explica en que consiste, no hay ejemplos ni ejercicios.

La Relajación Diferencial de Labrador que se inició con E. Jacobson, consiste en relajar los músculos que no se están usando en la tarea del momento.

Por ejemplo, al escribir, leer, comer, caminar, etc., solo deben estar en tensión los músculos que está usando en esa actividad, los demás deben estar relajados.

Un ejercicio que se podría hacer antes de la Relajación de Schultz podría ser, por ejemplo:

Que cada miembro del grupo escriba en una carilla hasta llenarla:

Yo fulano de tal, me acepto y me amo incondicionalmente.

Y mientras lo hacen pedirles que observen como está su cuerpo y todos sus músculos y cada vez que observen que algún musculo esta tenso innecesariamente lo relajen.

Luego se les puede enviar como tarea que hagan lo mismo en sus actividades diarias, incluso en situaciones estresantes, con un auto registro.

3. En la página 45 donde dice sacar el pecho hacia adelante, es mejor pedirles que respiren profundo, retengan el aire, pongan duro el pecho sintiendo la tensión en el

mismo durante 5 segundos, y luego que expulsen el aire relajando todas esas partes del tórax.

4. En la página 59 hasta la página 60 modificar liviano por pesado, así. El brazo derecho está pesado, como señala Schultz, que es el creador de esta técnica. como también Labrador.
5. Corregir los siguientes errores mecanográficos:
En el Índice de Figuras, 31 Técnica relajación de la cara.
Página 8, ayuda por ayudar, en 2 corregir sigue. 2.1 De por de.
Página 57 en Paso 1 errores por erros.
Página 61 en 6.4.1. poner inspira por expulsa, expulsa por expulse.
Página 63 en Figura 71 escribir hacer los por hacerlos.
Página 73 poner Preste por reste.
Página 79 escribir Emocional por Emociona.
Página 79 arriba debatirlos por debatirlo.
Página 95 en 7. Tarea poner coma después de, el pensamiento que vino a su mente,
Página 97 en cuadrante 4 cambiar un por una y en el siguiente renglón eliminar c.
Página 104 modificar en segundo renglón, creerme por créeme.
Página 106 en el penúltimo renglón eliminar las.
Página 115 en 4.5 modificar sucede por sucedo.
Página 124, en el cuadrante 4, en el cuarto renglón escribir no verbal por verbal.
Página 130 en el cuadrante 5, en el renglón 6 corregir y escribir, pero un amigo le llama por teléfono, intenta colgar, por, pero un amigo les llama por teléfono intentar colgar.
Página 132, en el último renglón, escribir comunicarse de manera, por comunicarse manera.
Página 134 desde 5.3.1. Iniciar con mayúscula Pedirá y más abajo La.
Página 145 en el cuadrante 5 en el primer renglón escribir El facilitador pedirá por El facilitador se pedirá.
Página 147 en el cuarto renglón escribir me pide realizar por me pide realiza y en el octavo renglón escribir estrategias por estrategias de.
Página 149 al inicio del renglón 4 comenzar con mayúscula El por el, lo mismo en el sexto renglón iniciar con Una, en vez de una.
De la página 5 a la 7, alineación de la derecha con justificar.

De Usted muy atentamente

Dr. José Adalberto Meneses Becerra M.s.C.

Lector del Trabajo

Anexo 3. Rúbrica de evaluación de la guía de talleres

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA- CARRERA DE PSICOLOGÍA
RÚBRICA DE EVALUACIÓN DE LA GUÍA DE TALLERES PARA EL
ENTRENAMIENTO EN TÉCNICAS COGNITIVO- CONDUCTUALES A LOS
PROFESIONALES DEL “C.S “A” FUERTE MILITAR MARCO AURELIO SUBÌA”

AUTOR/A/ES/AS: MAYURI LISBETH MUÑOZ ACHIG

TUTOR: Dr. y MGTER. MARIO MÁRQUEZ TAPIA

EVALUADOR/A O LECTOR/A EXPERTO/A: Dr. José Adalberto Meneses Becerra

FECHA DE EVALUACIÓN: 20/10/2020

Nro.	ASPECTO A EVALUAR	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Notable
		0	1	2	3	4
1.	Deontología: Los planteamientos de la Guía respetan los Derechos del Paciente y, en general, los Códigos Éticos en Psicología; por ejemplo, el Código de Conducta de la APA.					X
2.	Relevancia: La Guía trata aspectos de importancia clínica, considerados tales por el sufrimiento emocional que suelen implicar o por las consecuencias conductuales o interpersonales previsibles si no se interviniese.					X
3.	Pertinencia: La Guía trata centralmente sobre los aspectos que inicialmente ella misma se planteó; sin desatenderlos, por ejemplo, por enfocarse en temáticas distantes, tangenciales o no pertinentes					X
4.	Claridad: Las propuestas de la Guía están explicadas de manera suficientemente comprensible, por ejemplo, para un nivel de estudiantes de Psicología Clínica en prácticas pre-profesionales					X
5.	Calidad formal: La Guía es respetuosa de la ortografía y sintaxis correctas; y sus componentes (tablas, figuras, etc.) están adecuadamente diseñados.					X
6.	Brevedad: La Guía es parsimoniosa en sus exposiciones y ejercita eficazmente una economía de palabras para ayudar al lector a optimizar su tiempo.					X
7.	Consistencia con la Teoría: La Guía armoniza con los planteamientos científicos validados respecto de las temáticas y problemáticas sobre las que trabaja.					X
8.	Consistencia Interna: La Guía es armónica consigo misma y elude eficazmente caer en contradicciones entre distintas partes de ella misma.					X
9.	Factibilidad: Es razonablemente hipotetizable que, tal como están diseñadas, las propuestas de la Guía sí puedan ser llevadas a la práctica.					X
10.	Efectividad: Es razonablemente hipotetizable que, tal como están diseñadas, las propuestas de la Guía rindan positivo beneficio clínico a quienes sean intervenidos					X
11.	Otro (especificar)....					

OBSERVACIONES ADICIONALES (OPCIONAL): ...

EVALUADOR

Dr, José Adalberto Meneses Becerra

Magister en Ciencias Psicológicas Mención Psicoterapia

Universidad Central del Ecuador

Cédula de Identidad 1700707498

E Mail: jmeneses [46@gmail.com](mailto:jmeneses46@gmail.com)

Teléfono: 0984679040

Anexo 4. Currículo resumido del Lector Experto

CURRÍCULO RESUMIDO

I. DATOS PERSONALES:

1. NOMBRE : Dr. José Adalberto Meneses
Becerra M.S.C
2. LUGAR DE TRABAJO : Universidad Técnica “Luís
Vargas Torres”. Jubilado
3. DIRECCIÓN DOMICILIARIA: Av. Barbizotti 307 Checa
Las Palmas – Esmeraldas.
4. TELEFONO : 06 2 011374 0984679040
5. CORREO ELECTRONICO : jmeneses46@gmail.com
6. CEDULA DE IDENTIDAD : 170070749-8
7. NACIONALIDAD : ecuatoriana.
8. CARGO: Profesor Principal a Tiempo Completo 5ª Categoría, de la Facultad
de Ciencias y Educación, de la Universidad Técnica “Luis Vargas Torres”.
Jubilado
9. Orientación en Psicoterapia Cognitivo Conductual

II. ESTUDIOS REALIZADOS:

1. Magíster en Ciencias Psicológicas, con mención en Psicoterapia. Universidad
Central del Ecuador. 2.007. Cuarto Nivel
2. Dr. en Psicología. Universidad Central del Ecuador. 1983. Cuarto Nivel.
3. Diplomado en Hipnosis y Técnicas Mentales. Barcelona España.2.003.
4. Terapeuta Clínico EMDR. Instituto EMDR, INC. 2.006.
5. Terapeuta Clínico de Braispoting.
6. Terapeuta en Terapia de Energías.
7. Diplomado Internacional en Psicología Clínica de la Salud.
- 8.. Miembro activo de la SOCIEDAD ECUATORIANA DE PSICOTERAPIA.
10. Miembro activo de la SOCIEDAD ECUATORIANA DE EMDR.
11. Miembro activo de EMDRIA (SOCIEDAD LATINOAMERICANA DE
EMDR).
12. Miembro activo de la SOCIEDAD IBEROLATINOAMERICNA DE EMDR.

III. ASISTENCIA A CURSOS, TALLERES, SEMINARIOS Y CONGRESOS:

1. Asistencia al IV Congreso Mundial de Psicoterapia. Buenos Aires. 2.005.
2. I Congreso iberoamericano de EMDR. Brasilia. 2007

3. Asistencia al Taller de Escenas Temidas y Supervisión de casos. Brasilia. 2.007
4. III Congreso Ecuatoriano de Psicoterapia. Sociedad Ecuatoriana de Psicoterapia. 2.005.
5. Taller Alternativas a la Violencia en Fármaco dependencia. Sociedad Ecuatoriana de Psicoterapia. 2.005
6. Taller Terapia Conductual Dialéctica en Violencia. Sociedad Ecuatoriana de Psicoterapia. 2005
7. Taller Iniciación en Hipnoterapia. Sociedad Ecuatoriana de Psicoterapia. 2.005.
8. Taller Violencia Intrafamiliar y Control de Emociones. Sociedad Ecuatoriana de Psicoterapia. 2.005.
9. Seminario Taller de Terapias Energéticas. Fundación Salud Alternativa para el Desarrollo. 2.007.
10. Taller de EMDR INTEGRATIVE GROUP TREATMENT PROTOCOL. Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis. 2.007.
11. Taller de NATURAL FLOW EMDR. EMDR Treinamento Consultoría. 2.008
12. Muchos otros

IV. CURSOS DICTADOS:

- 1.- Participación en calidad de exponente, en el I Congreso iberoamericano de EMDR. Brasilia. 2.007, con el tema: “Efectividad del EMDR, en la reducción de la ansiedad extrema a los exámenes académicos”.
2. Participación en el II Encuentro Ecuatoriano de Integración en Psicoterapia, Jornadas Internacionales de Psicología “Violencia Familiar y Social”. Universidad del Azuay. Cuenca. 2.008
3. Instructor en el Curso sobre Metodología para la elaboración de Tesis de Grado. Universidad Técnica “Luís Vargas Torres”. Esmeraldas. 1.984.
4. Coordinador e Instructor del I Seminario de Técnicas de la Investigación Científica. Universidad Técnica “Luís Vargas Torres”. Esmeraldas. 1.984.

V. INVESTIGACIONES REALIZADAS:

1. Eficacia de la Desensibilización sistemática en la reducción del miedo excesivo a los exámenes orales de inglés. Investigación experimental.
2. Efectividad del EMDR en la reducción del miedo excesivo a situaciones escolares. Expuesto en el I Congreso Ibero latinoamericano de EMDR en Brasilia, Brasil, en la Universidad del Azuay. Cuenca. Ecuador, y publicado por EMDRIA Latinoamérica, en Terapias Avanzadas. Amazon.

VI. DISTINCIONES:

1. Mejor Egresado del Doctorado en Psicología. Universidad Central del Ecuador. 1.980.

2. Miembro de la Sociedad Ecuatoriana de EMDR.
3. Miembro de EMDRIA Latinoamérica.
4. Autor del Módulo de Educación Sexual. Universidad Técnica “Luís Vargas Torres”.

VII. LUGAR DE TRABAJO:

1. Docente Universitario, en las cátedras de Psicoterapia del Aprendizaje II. Terapia Sexual. Técnicas de Intervención Conductual. Terapia Conductual Cognitiva. Jubilado
2. 31 años en la docencia en la. Universidad Técnica “Luís Vargas Torres”. Jubilado.
3. Atención Psicológica en consulta privada.

Dr. JOSÉ MENESES BECERRA M.S.C.

MÁSTER EN PSICOTERAPIA

Esmeraldas, 20 octubre del 2.020